I. ȘICLOVAN

teoria educației fizice și sportului

I. Şiclovan

TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Ediția a II-a,
revăzută și adăugită

1972

EDITURA
STADION

Partea I

Bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului

CAPITOLUL I

Obiectul, sarcinile și metodele de cercetare științifică ale teoriei educației fizice și sportului

I. PERFECȚIONAREA DEZVOLTĂRII FIZICE ȘI A CAPACITĂȚII DE MIȘCARE (MOTRICE) A OAMENILOR, OBIECT AL TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Istoria societății omenești consemnează prezența practicării exercițiilor fizice în viața socială a tuturor orînduirilor sociale. Această prezență, chiar dacă uneori se manifesta în rîndul unor pături largi ale populației, iar alteori avea un caracter restrîns, a fost permanent legată de ideea dezvoltării omului din punct de vedere fizic (corporal), potrivit finalităților stabilite de societatea respectivă.

Numeroase vestigii, mărturii ale culturii popoarelor antice, exprimate prin grafică, pictură, sculptură, opere literare sau științifice, înfățișează omul armonios dezvoltat, puternic și iute, rezistent și îndemînatic în mișcări, calități dobîndite întotdeauna în urma practicării unui ansamblu de exerciții fizice, anume întocmit și exersat.

Orientarea practicării exercițiilor fizice spre atingerea acestor obiective este întîlnită de-a lungul tuturor stadiilor dezvoltării societății omenești, inclusiv în viața socială contemporană.

Cu alte cuvinte, întreaga evoluție a practicării exercițiilor fizice demonstrează că aceasta a constituit o activitate permanent orientată de societățile respective în vederea perfecționării indicilor dezvoltării fizice a omului și, concomitent, ai celor ai capacității de mișcare. Altfel spus, a indicilor morfologici ai organismului (a musculaturii și aparatului osteo-articular) și ai marilor funcții ale acestuia (mai ales circulația și respirația), ca elemente de bază ale dezvoltării fizice, pe de o parte, și a capacității motrice a oamenilor, concretizată în priceperi și deprinderi motrice (diferite variante de mers, alergări, sărituri, aruncări, manevrări ale unor obiecte sau evoluții la sau cu ajutorul unei aparaturi special construite) și în calitățile motrice (viteza, forța, rezistența, îndemînarea), pe de altă parte.

Propriu-zis,acesta este obiectul teoriei educației fizice și sportului, adică perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, preocupare ce nu reprezintă elementul central al cunoașterii pentru nici una din celelalte ramuri ale științei.

Subliniem necesitatea reținerii termenului „perfecționare", ca element definitoriu al obiectului teoriei educației fizice și sportului, cu atît mai mult cu cît dezvoltarea fizică și capacitatea motrică a oamenilor sînt influențate și de alți factori, ca, de exemplu, unele însușiri anatomo-fiziologice înnăscute, alături de ansamblul condițiilor de viață și de muncă.

Se poate desprinde deci faptul că asupra dezvoltării fizice și a capacității motrice a omului acționează două genuri de influențe. Primul cuprinde influențele intenționate, sistematic desfășurate, subordonate unor scopuri precise (realizate în cadrul educației fizice și al activității sportive), iar al doilea, influențele neintenționate, care au un caracter sporadic, nesistematic și adeseori aflate chiar în contradicție cu obiectivele urmărite în cadrul educației fizice și sportului (exercitate de multe ori prin jocurile neorganizate ale copiilor, ca urmare a mișcărilor efectuate în procesul muncii etc.).

Desigur, din acestea, genul care reprezintă influențele intenționate are primă însemnătate, deoarece influențele neintenționate, în raport cu cerința perfecționării dezvoltării fizice a omului, uneori pot avea chiar consecințe negative.

Toate cele menționate scot în evidență caracterul predominant biologic al obiectului teoriei educației fizice și sportului, de unde, la prima vedere, s-ar putea manifesta și tendința încadrării disciplinei respective numai în ansamblul științelor biologice.

O asemenea tendință, fără îndoială, ar fi greșită, întrucît, așa cum va rezulta și din capitolele următoare, la baza procesului perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, ca și a disciplinelor științifice care îl studiază, stau și numeroase date ale unor științe sociale, fără aportul cărora nu ar fi posibilă nici cunoașterea și aprofundarea conținutului și semnificației activității respective, și nici prospectarea ei potrivit cerințelor vieții sociale.

De fapt, acesta este motivul pentru care în structura procesului în cauză, ca și a disciplinelor care îl studiază, întîlnim o armonioasă împletire a datelor unor științe biologice și sociale, desigur nu numai în raporturile lor reciproce, ci și cu cerințele optimizării pe toate planurile a perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.

Înainte de a trece la analiza evoluției structurii acestei discipline și a problematicii ei actuale, se impune, în primul rînd, dezvăluirea originii și esenței fenomenului practicării exercițiilor fizice și, de asemenea, clarificarea unor termeni de bază ai domeniului, necesari înțelegerii denumirii disciplinei care studiază perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.

În legătură cu termenii incluși în însăși denumirea acestei discipline — educație fizică și sport (întrucît originea și esența activităților respective fac obiectul capitolelor următoare), după cum este cunoscut, ei sînt de o dată relativ recentă, dar aceasta nu înseamnă că nu au elemente și chiar note definitorii comune cu activități analoge, practicate cu mult timp în urmă, însă altfel denumite.

Așa, de exemplu, deși noțiunea sport apare abia în secolul al XIX-lea, activități analoge semnificației contemporane termenului respectiv sînt întîlnite și în trecutul îndepărtat, dar sub diferite denumiri. În Grecia antică, de pildă, practicarea unor exerciții fizice sub forma întrecerii și a disputării întîietății între oameni — caracteristică de bază a sportului contemporan — purta denumirea de *agonistică*. De asemenea, amintim și faptul că noțiunea de concurs sportiv, desigur cunoscută și sub alte denumiri, are analogii evidente cu ceea ce reprezentau Jocurile Olimpice antice sau turnirul și juta în evul mediu.

Cu alte cuvinte, noțiunea sport are filiații cu activitatea de practicare a unor exerciții fizice sub formă de întrecere, deci cu un pregnant caracter competitiv, fiind rezervată mai ales oamenilor cu însușiri fizice deosebite.

Filiaţii asemănătoare întîlnim şi în ceea ce priveşte educaţia fizică, ale cărei semnificaţii şi elemente de conţinut corespund în mare măsură cu activitatea care încă din cele mai vechi timpuri, şi chiar mai recent, a fost denumită *gimnastică*. În acest sens, este suficient să amintim sistemul gimnasticii suedeze (întemeiat de Ling şi Thulin) sau cel al gimnasticii germane (create de GutsMuts şi Jahn), care, la vremea şi în ţările respective, constituiau veritabile sisteme naţionale de educaţie fizică şi nicidecum gimnastică, aşa cum este ea înţeleasă în conceptul său contemporan.

La baza acestei apropieri a educaţiei fizice contemporane cu gimnastica din trecut stau cel puţin două elemente comune: primul constă în caracterul evident formativ al exerciţiilor (de dezvoltare fizică armonioasă, de formare a unui fond de priceperi, deprinderi şi calităţi motrice etc.), iar al doilea, în faptul că ambele activităţi se adresează cu prioritate generaţiei tinere.

Trebuie să arătăm că societatea a promovat practicarea exerciţiilor fizice în două direcţii principale. Prima, cea cu caracter predominant formativ, denumită astăzi educaţie fizică, este răspîndită cu deosebire ca parte a educaţiei generaţiei tinere, iar a doua, denumită sport, se caracterizează prin elementul competitiv, de întrecere între mai multe persoane.

Generalizarea noţiunilor respective în lexicul majorităţii popoarelor a reprezentat un însemnat pas înainte, nu numai în sensul strict al creării unei terminologii unitare, ci şi în direcţia investigării şi optimizării în continuare a ambelor activităţi.

Este important a se reţine, de asemenea, că apariţia şi consacrarea termenilor educaţie fizică şi sport nu au anulat denumirea, ca atare, a unor activităţi practice istoric constituite, ca : atletism, înot, schi, ciclism etc.

În raport cu noţiunea sport, atletismul, înotul, fotbalul etc. nu sînt decît ramuri ale acestuia (ramuri sportive), constituite treptat, ca urmare a diferenţierii şi specializării practicării exerciţiilor fizice în scopuri preponderent competitive. Avînd la bază întrecerea şi fiindu-le proprii regulamente unice, ramurile de sport reprezintă activităţi concrete pe care noţiunea sport le exprimă singularizat, deci în accepţiunea lor cea mai generalizată.

În ceea ce privește raportul ramurilor sportive (singularizat exprimate, a sportului) cu educația fizică, prin exercițiile proprii acestora și a posibilității lor de a contribui la înfăptuirea obiectivelor urmărite prin organizarea educației fizice, ele fac parte din ansamblul mijloacelor celei din urmă. Aceasta fie în ipostaza că, alături de alte genuri de exerciții fizice incluse în aria mijloacelor educației fizice, sînt utilizate cu precădere în scopuri formative, fie că sînt programate în vederea obișnuirii treptate a celor cuprinși în activitatea de educație fizică cu specificul și caracterul competițiilor sportive.

În orice caz, referirile cu privire la termenii de bază menționați scot în evidență următoarele :

— educația fizică, în raport cu sportul, nu constituie o activitate cu structuri stabile de exerciții, așa cum se prezintă acest fapt în domeniul fiecărei ramuri de sport (atletism, înot, handbal etc.) ;

— în ultimă instanță, educația fizică reprezintă un proces formativ, deliberat conceput de factorii educativi ai societății și concretizat printr-un ansamblu de exerciții, din care fac parte și cele proprii ramurilor de sport ;

— sportul, mai corect spus practicarea ramurilor de sport, ca activitate specializată de exersare a exercițiilor fizice, chiar dacă vizează stimularea și afirmarea la un nivel superior (maxim) a diverselor aptitudini motrice ale oamenilor, poate fi practicat și în scopuri preponderent formative, desigur, pe baza unei metodici analoge educației fizice ;

— propriu-zis, atît sportul cît și educația fizică reprezintă instrumentele prin care societatea acționează în vederea perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. Deosebirea dintre ele este marcată mai mult de obiectivele și metodica activităților respective, decît de fondul de exerciții folosit, care, în cea mai mare măsură, este același.

Ca urmare, este deplin justificată și denumirea actuală a disciplinei ce studiază cele mai generale probleme ale perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, adică teoria educației fizice și sportului. Denumirea sa ca „teoria educației fizice“, așa cum se proceda în trecut, de fapt, nu ar reflecta corect preocupările sale specifice, întrucît ar exprima numai una din laturile prin care acționează societatea asupra perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, ceea ce ar fi greșit, deoarece în acest sens influențează și sportul.

Trebuie să menționăm, de asemenea, că practicarea multiformă a exercițiilor fizice și diferențierea acestei activități în specializări distincte (în lume se organizează campionate la un număr de peste 50 ramuri de sport), a influențat și dezvoltarea gîndirii teoretice, a cunoașterii științifice a domeniului, în sensul că nici aceasta nu a rămas concentrată într-o singură disciplină. Pe baza interacțiunii dintre teorie și practică, treptat, a apărut un ansamblu de discipline, unele cu un grad mai mare de generalizare, iar altele mai restrînse, deși, în ultimă analiză, toate studiază perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.

II. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL — ACTIVITĂȚI SOCIALE

1. ORIGINEA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Pentru interpretarea corectă a problemei originii educației fizice și sportului trebuie să se pornească de la structura lor deosebit de complexă, care include exerciții fizice, aspecte tehnice și organizatorice, discipline teoretice, instituții, mijloace materiale etc. Aceste componente nu puteau apare toate odată, în același moment istoric. Analiza concretă călăuzește spre concluzia că fiecare componentă a educației fizice și sportului are, la rîndul ei, istoria sa.

Prima dată au apărut exercițiile fizice, după care, ulterior, s-au constituit elementele tehnice și organizatorice, instituțiile respective etc.

Apariția și dezvoltarea exercițiilor fizice, de exemplu, nu pot fi legate numai de originea istorică a educației fizice, de comuna primitivă, după care ar fi urmat doar perfecționarea lor, ci, dimpotrivă, ele au apărut și s-au îmbogățit continuu, de-a lungul tuturor formațiunilor social-economice, în funcție de necesitățile istorice concrete, de interesul de clasă etc. Același lucru se poate arăta și în legătură cu celelalte componente ale educației fizice și sportului.

Sarcina teoriei științifice a educației fizice și sportului este de a analiza în mod concret-istoric, pe baza dialecticii materialiste, mecanismul determinării fenomenului educației fizice și sportului în ansamblul său, de viața materială a societății și, în primul rînd, de modul de producție.

În comuna primitivă, specificul producției a determinat apariția anumitor exerciții fizice ca : înot, alergări, sărituri, aruncări, trasul cu arcul, precum și dansuri, jocuri etc. Interpretînd apariția și practicarea exercițiilor fizice prin natura relațiilor de producție primitive și a modului de dezvoltare a producției, se constată că ele sînt o reflectare nemijlocită a acestora. Exercițiile mai sus-amintite nu sînt decît prelungirea activităților productive, și, în același timp, mijloace de perfecționare pentru muncă. Dansurile și jocurile reflectă activități reale ale vieții oamenilor. Pe baza izvoarelor documentare, care menționează, de exemplu, practicarea dansului cangurului, a culesului de rădăcini, a jocurilor războinice de către colectivități care nu au depășit stadiul comunei primitive, se poate ajunge la concluzia că ele nu reprezintă altceva decît reflectări ale vieții sociale a oamenilor. De asemenea, natura relațiilor de producție, care se caracteriza prin raporturi de egalitate, de colaborare și întrajutorare, explică de ce, în această etapă a societății, membrii comunităților practicau exercițiile fizice în condiții de egalitate, fapt ce nu-l vom întîlni în societățile următoare, împărțite în clase antagoniste.

Relațiile de tip exploatator, care au luat naștere imediat după comuna primitivă, au determinat caracterul de clasă al educației fizice prin înlăturarea sclavilor de la practicarea exercițiilor fizice. Caracterul de clasă s-a menținut și în celelalte formațiuni social-economice bazate pe clase antagoniste.

În funcție de cerințele specifice ale formațiunilor social-economice, precum și de progresul tehnic și al cuceririlor științifice au apărut și alte exerciții fizice, jocuri, sporturi, fapt care a determinat lărgirea sferei activității practice, ea devenind tot mai complexă.

Caracterul complex al educației fizice și sportului trebuie privit și din punctul de vedere al sarcinilor concrete spre care era orientat procesul de perfecționare a dezvoltării fizice și a capacității de mișcare a oamenilor.

În comuna primitivă, de pildă, practicarea exercițiilor fizice era încă departe de ideea dezvoltării armonioase a organismului. O asemenea idee se conturează și se precizează în formațiunile social-economice care au urmat, bineînțeles, pentru clasele dominante ea devenind unul din țelurile importante ale educației fizice.

Dacă în comuna primitivă practicarea exercițiilor fizice era legată de producție în mod nemijlocit, în orînduirile următoare, cînd apar diferențieri și raporturi de clasă, este firesc ca între producție și practicarea exercițiilor fizice să se interpună fenomene sociale care complică tot mai mult relația de la determinant (viața materială a societății) la determinat (educația fizică). Astfel, exercițiile fizice sînt practicate, în principal, de clasele suprapuse, desprinse de procesul de producție, ceea ce va determina o anumită orientare a ei, o anumită structură și organizare. Organizatorii acestei activități au procedat la selecționarea deliberată a anumitor exerciții fizice, și anume a celor care aveau o vădită eficiență asupra dezvotării însușirilor fizice necesare pentru luptă. În acest sens sînt deosebit de convingătoare pregătirea fizică a tineretului spartan, sistemul de educație fizică la romani sau scopurile și conținutul educației fizice din societatea feudală, unde, din cele șapte virtuți urmărite de educație, majoritatea erau de domeniul perfecționării capacității de mișcare.

Studiile efectuate asupra aztecilor și incașilor, care nu au avut legături cu europenii, au dezvăluit că și la aceste popoare prin practicarea exercițiilor fizice s-au urmărit, în general, aceleași țeluri. La azteci, copiii de la 7 ani erau supuși unui regim de viață aspru, asemănător celui spartan, iar cele mai răspîndite exerciții fizice erau : canotajul, trasul cu arcul, înotul, aruncarea lăncii, ceea ce denotă că acestea erau selecționate în scopul pregătirii pentru război, bineînțeles în concordanță cu condițiile geografice specifice.

Caracterul complex al educației fizice și sportului rezultă și din faptul că, alături de exercițiile legate nemijlocit de producție, au apărut și altele, care reprezintă activități ce nu sînt subordonate producției, dar prin natura lor ajută dezvoltarea capacităților fizice ale tinerilor. Din această categorie pot fi menționate, de exemplu, unele serbări populare în care exercițiile fizice aveau o mare pondere. Constatăm, deci, că încă din această perioadă apare elementul recreativ, larg cuprins în conținutul exercițiilor fizice.

Eliberarea de activitatea productivă a unei părţi din societate, pe baza plusprodusului, a proprietăţii private, a exploatării, a determinat orientarea membrilor claselor avute spre practicarea exerciţiilor fizice şi în sens distractiv. Clasele parazitare îşi consumă tot mai mult timpul liber, asigurat de producţia maselor exploatate, cu practicarea exerciţiilor fizice, organizarea şi vizionarea acestora.

Deci, în condiţiile societăţii împărţite în clase antagoniste, ca şi asemenea muncii intelectuale, practicarea exerciţiilor fizice devine un apanaj al claselor exploatatoare; după cum între munca fizică şi munca intelectuală se creează o contradicţie antagonică, tot aşa şi între educaţia fizică şi activitatea productivă, între care la început a existat o unitate, se va săpa o prăpastie tot mai adîncă. Pe de o parte munca abrutizantă îl deformează pe producătorul de bunuri, iar pe de altă parte, educaţia fizică şi sportul, care ar trebui să compenseze şi să preîntîmpine rezultatele unei asemenea munci, sînt practicate de cei care nu muncesc.

Sensul ascendent al educaţiei fizice şi sportului spre complexitate rezultă şi din corelaţia acestora cu descoperirile tehnicii, aceasta favorizînd apariţia unor noi forme de practicare a exerciţiilor fizice. E suficient să amintim apariţia unor ramuri de sport legate de progresele tehnicii moderne (ciclism, motociclism, automobilism), ca şi o anumită aparatură specializată, care devine o componentă deosebit de importantă a însuşi procesului de pregătire, organizare şi desfăşurare a activităţii de educaţie fizică şi sport.

Din cele arătate mai sus rezultă că abordarea problemei originii educaţiei fizice şi sportului de pe poziţiile materialismului istoric trebuie făcută în mod concret şi, în acest sens, se pot desprinde următoarele concluzii :

a) La începuturile dezvoltării educaţiei fizice, exerciţiile fizice sînt legate mai strîns de condiţiile vieţii materiale, uneori împletindu-se cu acestea. Odată cu evoluţia istorică, cu cît ne îndepărtăm mai mult de etapa iniţială, cu atît elementele educaţiei fizice şi sportului se desprind de baza economică, de producţia materială, căpătînd o independenţă relativă.

b) Educaţia fizică şi sportul devin mai complexe cu cît se trece de la o etapă istorică inferioară la alta superioară.

Evoluţia ascendentă a educaţiei fizice şi sportului este marcată pe de o parte de apariţia unor noi elemente de conţinut, ca exerciţii fizice, jocuri, activităţi sportive, tehnică şi tactică etc., fapt care determină lărgirea permanentă a frontului lor de acţiune, iar pe de altă parte, prin trecerea de la un nivel de organizare şi sistematizare inferior la altul superior.

Evident, la început practicarea exerciţiilor fizice era caracterizată în mare măsură de spontaneitate, lipsă de organizare superioară, ceea ce a influenţat negativ însăşi constituirea educaţiei fizice şi sportului ca sisteme de influenţare a dezvoltării oamenilor, cu scopuri şi structuri bine determinate. Ulterior, odată cu stabilirea scopurilor urmărite prin practicarea exerciţiilor fizice, activităţile respective primesc un caracter mai organizat. Varietatea exerciţiilor fizice folosite pînă în prezent începe să se diferenţieze şi, în acelaşi timp, să se grupeze corespunzător scopului. Aşa se explică apariţia în etapa următoare a unor sisteme de educaţie fizică sau de gimnastică (educaţia fizică a spartanilor, a cavalerilor, sistemele de educaţie fizică create de Ling, Amoros, GutsMuts, Jahn, Hébert ş.a.), precum şi a ramurilor de sport, toate incluzînd un sistem de structuri de exerciţii fizice, norme şi reguli de practicare a acestora.

Cu tot caracterul superior organizat al acestor sisteme, treptat ele s-au dovedit a fi depăşite, unilaterale, întrucît în raport cu noile exerciţii apărute, mai eficiente şi totodată mai atractive, ele continuau să cuprindă numeroase structuri de exerciţii şi metode de practicare învechite.

În societatea noastră, în care educaţia fizică şi sportul sînt chemate să contribuie la formarea multilaterală a personalităţii umane, activităţile respective includ o mare varietate de exerciţii fizice şi de procedee pentru efectuarea acestora, grupate şi desfăşurate în aşa fel, încît să corespundă deplin obiectivelor urmărite în diferite eşaloane ale educaţiei fizice şi sportului.

Fundamentate ştiinţific şi consolidate prin elementele lor de conţinut şi structură, în noile condiţii, educaţia fizică şi sportul, dar cu deosebire educaţia fizică, trec la o etapă superioară a evoluţiei sale, la specializare. Deci, spre deosebire de trecut, cînd elementele de conţinut ale unor sisteme de educaţie fizică se realizau uniform, nediferenţiat, în acelaşi mod pentru toţi cei ce erau cuprinşi în această activitate, în condiţiile actuale ale societăţii noastre există preocuparea permanentă pentru aplicarea diversificată a exerciţiilor fizice, potrivit cerinţelor concrete ale ramurii de producţie, ale vîrstei, sexului, gradului de pregătire fizică, stării de sănătate etc.

c) Apariţia şi existenţa claselor au determinat caracterul de clasă al educaţiei fizice (scop, organizare etc.).

Folosirea educaţiei fizice în scopuri de clasă nu trebuie să călăuzească însă spre concluzia că înseşi exerciţiile fizice au acest caracter. Ele au constituit întotdeauna instrumente, mijloace. Aşa se explică faptul că deşi au fost şi sînt utilizate în scopuri de clasă, multe din ele s-au menţinut de-a lungul diferitelor formaţiuni social-economice, unele fiind folosite şi în prezent.

Tendinţa unor specialişti de a prezenta educaţia fizică şi sportul ca activităţi situate deasupra claselor desigur este neîntemeiată şi îşi găseşte explicaţia tocmai în faptul că ei identifică practicarea exerciţiilor fizice cu însuşi procesul social al educaţiei fizice şi sportului. Pornind de la caracterul general uman al practicării exerciţiilor fizice, că acestea pot întruni în aceeaşi activitate oameni aparţinînd diferitelor clase, teoreticienii în cauză ignorează, voit sau nu, faptul că ele sînt folosite în anumite scopuri formative, formulate de o anumită societate şi, ca urmare, identificarea respectivă trebuie respinsă.

d) Originea exerciţiilor fizice, contrar interpretărilor date de către unii teoreticieni, nu este rezultatul unor necesităţi spontane. Apariţia exerciţiilor fizice, aşa cum se desprinde din cele relatate mai sus, nu poate fi legată în primul rînd de anumiţi factori biologici, ea nefiind determinată de unele instincte. Aceste opinii, în fond, nu fac altceva decît să călăuzească spre negarea caracterului social al activităţii de educaţie fizică şi sport, or acest lucru este profund neştiinţific. Negarea caracterului social al activităţii de educaţie fizică şi sport, admiterea ideii că la baza acestora ar sta, în principal, factorii biologici, ar echivala cu denaturarea esenţei lor, care în toate etapele de dezvoltare confirmă că au o profundă motivare socială.

e) În explicarea originii exerciţiilor fizice ca şi a celorlalte componente ale educaţiei fizice şi sportului nu se poate absolutiza teza corespunzător căreia ele sînt determinate numai de laturile materiale ale vieţii sociale.

Abordarea dialectică a problemei presupune, inclusiv, dezvăluirea interacțiunii și interinfluenței dintre activitatea de educație fizică și sport și alte fenomene sociale, ca, de exemplu, politica, știința, religia etc., alături de înțelegerea independenței relative a fenomenului de educație fizică și sport față de baza care îl generează.

Analiza în acest sens a originii exercițiilor fizice, de pildă în comuna primitivă, nu poate lăsa deoparte influența suferită de acestea din partea credințelor religioase. O mare parte a exercițiilor fizice îmbracă o formă mistică, fapt care i-a determinat pe unii sociologi să tragă concluzia că originea exercițiilor fizice este strîns legată de fenomenul religios. În realitate, ca și exercițiile fizice, practicile mistice au fost determinate tot de condițiile economice ale oamenilor din societatea primitivă

Influența misticismului continuă și în orînduirea următoare, (sclavagistă), exemplul evident al acestei stări de lucruri fiind confirmat de Jocurile Olimpice, nemeice și pitice ; în societatea contemporană, unele foruri bisericești caută să explice exercițiile fizice, sensul practicării lor, corespunzător preceptelor etice și sociologice care stau la baza diferitelor religii.

Cea mai pregnantă influență pe care o suferă educația fizică și sportul este cea exercitată de politică. Oricît ar încerca unii teoreticieni contemporani să nege legătura dintre politică și sport, urmărind prin aceasta educarea apolitismului în rîndul celor ce practică exercițiile fizice, ei nu pot infirma faptele care demonstrează contrariul. Aspectele de rasism, de diversiune națională, lupta împotriva organizațiilor sportive muncitorești, caracterul clerical și militar al educației fizice din unele țări capitaliste, manifestate direct sau indirect, sînt numai cîteva din multiplele exemple care infirmă teza apolitismului în domeniul educației fizice și sportului.

2. ESENȚA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI CA ACTIVITĂȚI SOCIALE

Esența educației fizice și sportului, ceea ce le face să difere de celelalte fenomene ale vieții sociale, constă în faptul că urmăresc perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității de mișcare a oamenilor. Această funcție socială s-a păstrat de-a lungul tuturor formațiunilor social-economice. Nu aceeași permanență se poate sublinia și în privința scopurilor în care au fost folosite educația fizică și sportul. Aceste scopuri au diferit de la o formațiune social-economică la alta și chiar de la un stat cu aceeași orînduire socială la altul, corespunzător obiectivelor formulate de societățile respective cu privire la dezvoltarea educației fizice și sportului.

Cu alte cuvinte, educația fizică și sportul, deși de-a lungul formațiunilor social-economice și-au schimbat în mare măsură scopurile și obiectivele, prin elementele lor de conținut au contribuit întotdeauna la perfecționarea dezvoltării fizice și capacității motrice a oamenilor, bineînțeles potrivit structurii de clasă a societății.

Contribuția acestor activități la realizarea indicilor superiori de dezvoltare și de pregătire fizică a constituit o cerință obiectivă în toate formațiunile social-economice, strîns legată de necesitatea pregătirii cetățenilor pentru viață. Fără o satisfăcătoare dezvoltare și pregătire fizică, oamenii nu ar fi reușit să rezolve corespunzător o serie de cerințe ale procesului de muncă sau din alte domenii ale vieții sociale, ca, de exemplu, purtarea războaielor etc.

Sublinierile de mai sus scot în evidență că educația fizică și sportul prin conținutul lor au reprezentat întotdeauna activități sociale cu un real caracter biologic, ambele contribuind la ameliorarea însușirilor biologice ale oamenilor. Desigur, acest caracter al activităților respective este real și constituie una din trăsăturile de seamă ale educației fizice și sportului ca activități sociale, dar s-ar greși dacă nu s-ar înțelege că în ultimă analiză chiar și acest caracter biologic a avut și are o evidentă subordonare socială.

Cea mai elocventă dovadă a caracterului social al educației fizice și sportului o reprezintă faptul că în toate etapele dezvoltării societății activitățile respective au fost orientate spre îndeplinirea unor finalități educative.

Deci, fără a diminua cu nimic caracterul biologic al educației fizice și sportului ca activități sociale, ele nu pot fi nicidecum înțelese ca îndeplinind numai funcții de ordin biologic, ci, dimpotrivă, și importante funcții sociale cultural-educative, contribuind astfel la formarea personalității omului în integralitatea ei.

Această stare de lucruri este elocvent scoasă în evidență de faptul că practicarea exercițiilor fizice a fost întotdeauna orientată și spre educarea oamenilor din punct de vedere moral, estetic, intelectual. Pe plan educativ, această stare de lucruri este prezentă atît în domeniul educației fizice, cît și în cel al activității sportive, unde subiecții respectivi, departe de a fi supuși numai unor influențe de natură biologică, sînt sistematic deprinși și cu norme și reguli de comportament social, cu obișnuința de a acționa creator, cu răspundere, cinstit, elemente de mare însemnătate pentru cultivarea și statornicirea unor trăsături de bază ale personalității.

Rezultă, prin urmare, că educația fizică și sportul reprezintă activități sociale cu un caracter complex și în al căror conținut sînt incluse atît elemente de ordin biologic, cît și spiritual, educativ. Ceea ce conferă activităților respective, cu totul justificat, o însemnătate socială sporită.

Tot atît de adevărat rămîne însă și faptul că în acest context elementul prim, strict specific educației fizice și sportului, îl constituie cel al perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor — deci cel cu caracter biologic. Fără a acționa corespunzător și în primul rînd asupra acestui element, educația fizică și sportul ca procese organizate nu și-ar îndeplini principalele funcții ce le revin ca activități sociale.

În privința esenței educației fizice și sportului este necesar a mai fi menționat încă un aspect, care se referă în mai mică măsură la aspectul acestora ca activități special organizate de societate, deci ca procese deliberat concepute și realizate sistematic în rîndul diferitelor pături ale populației, ci mai mult la substratul cultural al practicării exercițiilor fizice, motivație tot mai evidentă în viața omului contemporan. În acest sens pot fi înfățișate numeroase exemple potrivit cărora, cu deosebire în societatea contemporană, tinerii, adulții și chiar vîrstnicii nu sînt atrași de practicarea exercițiilor fizice numai ca urmare a finalităților lor evident formative.

Practicarea jocurilor, a diferitelor ramuri de sport are loc și în afara procesului pedagogic special organizat și, în numeroase cazuri, la baza exersării lor predomină considerente de ordin recreativ, de destindere, de emulație. Ele plac datorită coloritului emoțional viu pe care îl stimulează în permanență ;

sînt apreciate deoarece impulsionează capacitățile creatoare, dorința de afirmare și autodepășire ; sînt îndrăgite pentru că răspund unor interese personale din cele mai variate.

Privite în acest context, rezultă că educația fizică și sportul au filiații deosebit de nuanțate, că îndeplinesc cerințe, interese și năzuințe foarte diversificate și în aceste condiții esența lor socială nu poate fi limitată numai la caracterul lor strict formativ, ci și la cel care are la bază favorizarea manifestării libere și creatoare a personalității cetățenilor, a valorificării înclinațiilor și dorințelor lor, a exprimării sentimentelor de solidaritate față de un anumit grup de sportivi sau cetățeni etc.

Propriu-zis, în rîndul masei cetățenilor s-a creat un spirit sportiv a cărui amploare este în evidentă creștere. Gimnastica, înotul artistic, săriturile la trambulină etc. sînt practicate de diferiți oameni sau privite de către spectatori nu numai prin prisma valorilor instructive și educative create cu ocazia exersării sau vizionării lor, ci și ca urmare a declanșării de către acestea a unor emoții estetice, a sentimentului de solidaritate față de sportivii care reprezintă întreprinderea sau orașul, a unei atracții determinate de stilul de joc al unei echipe, de calitatea pregătirii sportivilor etc.

Corespunzător acestor stări de lucruri, este greu de admis faptul că spectatorii care asistă la un meci de fotbal sau la alte concursuri urmăresc activitățile respective numai ca proces ce concură la formarea multilaterală a personalității sportivilor. Spectatorii nu se îndreaptă spre terenurile de sport pentru a asista în primul rînd la desfășurarea unui proces instructiv-educativ, deși activitățile respective implică prezența componentelor acestuia în evoluția sportivilor în cauză, ci mai ales ca urmare a unui „gust“ sportiv, creat cu timpul. Aspecte asemănătoare sînt întîlnite chiar și în rîndul sportivilor care, în afară de faptul că sînt conștienți de influența pozitivă a practicării exercițiilor fizice, în privința întăririi sănătății, a educării trăsăturilor cetățenești ale acestora etc., sînt dornici să susțină un meci cu adversari cu renume, să-i întreacă, să-și dovedească măiestria, să fenteze un adversar redutabil, să marcheze un gol unui portar cu mare renume etc.

Din referirile de mai sus rezultă că esența socială a educației fizice și sportului constă atît în elementele formative ale acestor activități, cît și în cele de destindere, de emulație etc. Numai ca urmare a acestui conținut complex se explică pătrunderea educației fizice și sportului în preocupările cotidiene ale oamenilor și, de asemenea, aprecierea pozitivă de care se bucură în rîndul opiniei publice.

III. DEZVOLTAREA TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI CA DISCIPLINĂ ȘTIINȚIFICĂ

1. DEZVOLTAREA GÎNDIRII TEORETICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Apariția gîndirii teoretice a domeniului practicării exercițiilor fizice se leagă strîns de necesitatea generalizării experienței obținute în domeniul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, de cerința explicării acestui proces și, totodată, de nevoia prospectării activității de educație fizică și sport în strînsă corelație cu evoluția și exigențele vieții sociale cu privire la formarea și perfecționarea continuă a ființei umane.

Primele generalizări sînt semnalate încă în cultura popoarelor antice și cuprind, de regulă, îndrumări referitoare la practicarea exercițiilor fizice în scopuri igienice, educative, militariste.

Asemenea referiri pot fi întîlnite în *Vedele*, „cartea sfîntă" a hindușilor, datînd din mileniul al IV-lea î.e.n., ca și în *Legile lui Manu ;* ambele subliniază necesitatea practicării anumitor exerciții fizice în scopuri igienice, dar și religioase.

În mileniul al III-lea î.e.n., medicul chinez *Kong-Fu* creează un sistem de exerciții fizice cu caracter medical, care pornește de la ideea că bolile își au originea în diferite congestionări și paralizii ale organelor, și că acestea pot fi vindecate prin anumite mișcări însoțite de o gimnastică respiratorie.

„*Ciropedia*" lui *Xenofon* (430—354 î.e.n.), lucrare care se referă la educația primită de regele persan Cirus, scoate în evidență prezența exercițiilor fizice în ansamblul mijloacelor educative și totodată rolul acestora în ceea ce privește oțelirea corpului și a voinței, alături de obișnuirea cu mînuirea armelor.

Gîndirea teoretică din domeniul educaţiei fizice şi sportului cunoaşte o remarcabilă dezvoltare la popoarele Greciei antice.

Hipocrate (460—377 î.e.n.), celebrul medic al antichităţii, subliniază că sănătatea este condiţionată de îmbinarea judicioasă a alimentaţiei cu practicarea exerciţiilor fizice.

Galen (138—201 e.n.), altă personalitate a medicinii greco-romane, în unele din lucrările sale consideră că gimnastica face parte din igienă şi, implicit, din medicină.

Filostrat (176—249 e.n.), retor şi sofist, în cartea *„De arte gymnastica“* împărtăşeşte opinia potrivit căreia gimnastica solicită o strînsă colaborare între igienă, fiziologie şi pedotribie. La baza acesteia găsim, deci, atît date ale medicinii, cît şi ale pedagogiei.

În afara orientărilor pregnant igienice, documentele vremii mai scot în vileag şi alte idei care stau la baza practicării exerciţiilor fizice, de data aceasta cu substrat evident militarist, exemplul cel mai elocvent constituindu-l educaţia spartană. Cultura ateniană dă noi valenţe practicării exerciţiilor fizice. *Platon* (aprox. 427—aprox. 347 î.e.n.) considera că gimnastica este cel mai însemnat element al educaţiei, iar idealul întregii acţiuni educaţionale îl constituie *Kalos kai agatos* (om frumos şi bun). Din acest ideal făcea parte şi dezvoltarea proporţională a corpului, rezultat al practicării sistematice a exerciţiilor fizice. Capodopere ca *Discobolul*, creaţie a sculptorului *Miron*, *Doriforul*, sculptat de *Policlet*, sînt exemple deosebit de elocvente pentru a scoate în evidenţă însemnătatea exerciţiilor fizice în cultura epocii.

Elemente de mare însemnătate teoretică, cu deosebire pentru înţelegerea locului exerciţiilor fizice în procesul formării omului, apar şi la romani. Aşa, de exemplu, *Quintilian*, retor şi pedagog (născut în jurul anului 35), include şi gimnastica în sistemul de educaţie intelectuală şi morală preconizat de el, aceasta deoarece — aşa cum susţinea — dezvoltă capacitatea de înţelegere, întinereşte şi împrospătează spiritul.

Poetul satiric latin *Juvenal* (c. 42—125), prin celebrul hexametru din Satira I; *„Optandum est ut sic mens sana in corpore sano“* („Este de dorit ca o minte sănătoasă să fie într-un corp sănătos“), consacră exerciţiilor fizice o finalitate socială de maximă însemnătate, deplin valabilă chiar şi în lumea contemporană.

Evul mediu înăbușă brutal practicarea exercițiilor fizice și desigur și dezvoltarea în continuare a gîndirii teoretice. Condamnate de căpeteniile bisericii, exercițiile fizice sînt practicate numai de nobili, dar, și în acest caz, cu totul în alte scopuri decît ajunseseră la greci. În educația cavalerilor, exercițiile fizice sînt subordonate exclusiv pregătirii în vederea războaielor, violența fiind cel mai important instrument al nobililor pentru a-și acapara noi teritorii, pentru a-și apăra privilegiile față de vasali și iobagi.

Nefireasca oprelişte a practicării exercițiilor fizice, impusă de cler pe baza concepțiilor mistice care propovăduiau disprețul față de îngrijirea corpului, este învinsă treptat, mai ales ca o consecință a creșterii puterii economice și politice a burgheziei orășenești, a eliberării spirituale a omului față de dogmatismul religios și, odată cu aceasta, a avîntării sale spre cunoașterea adevărului și a frumosului.

Renașterea, această strălucită epocă de triumf asupra întunecatelor idei și practici ale evului mediu, reconsideră practicarea exercițiilor fizice și a finalităților acestora, fapt deplin confirmat de cultura umanistă, caracteristică acestei perioade istorice.

Vittorino da Feltre (1378—1446), pedagog de seamă al Renașterii italiene, include în sistemul de educație preconizat de el și practicarea exercițiilor fizice, alături de filozofie, retorică, educație morală, religioasă și muzică. El dă o mare însemnătate excursiilor cu caracter educativ și recreativ.

Hieronymus Mercurialis (1530—1606), medic și pedagog, în remarcabila sa lucrare „*Ars gymnastica*", apărută în 1569, are reflecții deosebit de valoroase cu privire la originea exercițiilor fizice, pe care, potrivit ponderii finalității lor, le împarte în : bellica, medica și athletica, deci, cu caracter de pregătire militară, de apărare a sănătății și athletica, cu cea din urmă nefiind de acord, întrucît, așa cum rezultă și din opiniile altor autori, aceasta ar fi cuprins exercițiile brutale, de forță, proprii gladiatorilor.

Rabelais (1500—1533), în renumitul său roman „*Gargantua și Pantagruel*", ca și *Montaigne* (1533—1592), cunoscuți mai mult ca scriitori decît ca pedagogi, scot în evidență necesitatea îmbinării educației intelectuale cu cea a corpului, pentru ca, în final, copilul — așa cum afirma Montaigne — „să nu fie un coconaș ferches, ci un flăcău verde și zdravăn".

Idei înaintate cu privire la necesitatea includerii exercițiilor fizice în educația copiilor întîlnim și în operele altor filozofi, medici și pedagogi, aparținînd umanismului și iluminismului, ca de exemplu, *Jan Amos Komensky, John Locke, J. J. Rousseau* și alții. Într-o formă sau alta, ei reactulizează în ansamblul educației celebrul dicton al lui Juvenal, susținînd că „un spirit sănătos nu poate exista decît numai într-un corp sănătos" (Komensky) și, de asemenea, că „sănătatea reprezintă temeiul educației" (J. Locke). În contextul gîndirii pedagogice a lui *J. J. Rousseau* (1712—1778), „Marele secret al educației este să fie astfel condusă, încît să servească în același timp la înălțarea calităților corporale și spirituale". Între 4 și 12 ani, tot Rousseau susține că educația fizică are caracter prioritar, deoarece educația intelectuală se intensifică după această vîrstă.

Secolul al XVIII-lea marchează o lărgire a preocupărilor legate de practicarea exercițiilor fizice mai ales în rîndul medicilor.

Medicul englez *Francisc Füller* publică în 1705 „*Medicina gymnastica*", iar în 1725, lucrarea unui alt medic englez, *Cheyne,* apărută în traducere franceză „*Essais sur la santé et sur les moyens de prolonger la vie*", evidențiază influența favorabilă a unor exerciții fizice moderate (plimbarea, călăria, jocul cu mingea etc.) asupra sănătății. Cartea medicului francez *Clément-Joseph Tissot,* din 1780, „*Gymnastique médicinale et chirurgicale ou Essai sur l'utilité du mouvement ou des différents exercices du corps et du repos dans la cure des maladies*", subliniază necesitatea practicării exercițiilor fizice cu deosebire dimineața, deoarece atunci au un deosebit efect igienic.

Sfîrșitul secolului al XVIII-lea consemnează și apariția unor lucrări elaborate de specialiști, cum ar fi „*Gymnastik für die Jugend*", scrisă în anul 1793 de *Johann Cristoph GutsMuts* (1759—1839), elev al pastorului protestant Salzmann, care a creat un institut de educație la Schnepfenthal, lîngă Gotha.

Lucrarea sa, deși este intitulată „*Gimnastica pentru tineri*", nu tratează numai problematica gimnasticii înțeleasă în sensul ei actual. Termenul respectiv este folosit de autor mai mult în sensul accepţiunii contemporane a noţiunii de educaţie fizică.

Gimnastica, după GutsMuts, constituie un sistem de exerciţii ale corpului care au ca scop perfecţionarea acestuia. În acelaşi timp, însă, el atrage atenţia şi asupra strînsei corelaţii ce există între însuşirile corporale şi cele spirituale.

În aceeaşi carte, GutsMuts enumeră principalele grupe de exerciţii aparţinînd gimnasticii (educaţiei fizice) preconizate de el, ca : săriturile, alergările, aruncările, luptele, căţărările, exerciţiile de echilibru şi balans, exerciţiile de ridicare şi purtare de greutăţi şi tracţiuni, precum şi dansuri, marşuri şi exerciţii militare. În afara acestor exerciţii, GutsMuts acordă o deosebită atenţie învăţării înotului.

O contribuţie de seamă la îmbogăţirea patrimoniului teoretic al educaţiei fizice are şi pedagogul german *G. N. Anton Vieth* (1763—1836), contemporan cu GutsMuts, care publică lucrarea *„Încercare de enciclopedie a exerciţiilor fizice“*. Vieth atrage atenţia asupra necesităţii predării exerciţiilor fizice pe baza datelor anatomiei şi fiziologiei umane, discipline pe care orice profesor de gimnastică trebuie să le cunoască.

Secolul al XIX-lea deschide noi perspective dezvoltării gîndirii teoretice din domeniul educaţiei fizice, fenomen impulsionat în cea mai mare măsură de apariţia în diferite ţări a unor sisteme de educaţie fizică. Cu alte cuvinte, de la stadiul în care utilitatea educaţiei fizice, sub impulsul ideilor pedagogice şi al datelor medicale, era numai subliniată sau realizată pe o scară restrînsă (mai ales în rîndul clasei avute), de data aceasta, din diferite raţiuni, practicarea exerciţiilor fizice s-a extins asupra unei populaţii mai largi.

Astfel, sistemul lui *F. Amoros* (1770—1848), în Franţa, cel al lui *F. L. Jahn* (1778—1852) şi *P. H. Ling* (1776—1839), în Germania şi respectiv în Suedia, iniţial, nu au avut ca punct de plecare şcoala, educarea fizică a generaţiei tinere, ci pregătirea fizică a ostaşilor şi cetăţenilor pentru purtarea războaielor. Această stare de lucruri demonstra că educaţia fizică nu se dezvolta numai ca o activitate şcolară, ci şi ca un instrument cu ajutorul căruia societatea acţiona asupra pregătirii fizice a unor pături mai largi ale populaţiei şi, desigur, în concordanţă cu interesele sale politice.

În sensul asigurării concordanței dintre finalitățile educației fizice și cerințele societății, trebuie menționat și sistemul lui *Thomas Arnold* (1795—1842), din Anglia, care, spre deosebire de ceilalți creatori de sisteme, acordă prioritate practicării sportului și, implicit, întrecerilor, inițiativei și spiritului de echipă, trăsături mult apreciate la vremea respectivă de către burghezia engleză expansionistă, angajată în politica de creare a imperiului colonial.

Îmbinarea educației fizice cu politica este prezentă și în concepția despre practicarea exercițiilor fizice a lui *Miroslav Tyrs* (1832—1884), care subordonează gimnastica sa ideii de creștere a vigoarei fizice și morale a populației și, odată cu aceasta, sporirii capacității de luptă a poporului cehoslovac pentru a-și cuceri independența națională.

Sfîrșitul secolului al XIX-lea sporește patrimoniul educației fizice și sportului cu noi și valoroase teze teoretice, mai ales ca urmare a inițiativei francezului *Pierre de Coubertin* (1863—1937) cu privire la reeditarea în varianta lor modernă a Jocurilor Olimpice. Potrivit concepției lui Coubertin despre sport, acesta fusese investit și cu funcția de mijlocitor al relațiilor pașnice dintre popoare, pe lîngă atributele sale igienice și educative, subliniate și recunoscute deja în perioadele anterioare.

Ultimele decenii ale secolului al XVIII-lea marchează un salt fără precedent în istoria gîndirii teoretice din domeniul educației fizice și sportului ,ca urmare a apariției și răspîndirii în tot mai largă măsură a filozofiei materialist-dialectice. Potrivit acestei noi concepții despre natură, societate și gîndire, s-a radicalizat și optica abordării și înfăptuirii educației, pentru prima dată în istoria dezvoltării societății omenești aceasta fiind pusă în slujba intereselor politice, economice și culturale ale clasei muncitoare și nu a exploatatorilor.

Dezvăluind caracterul de clasă al educației, trăsătură deliberat trecută cu vederea de pedagogia și pedagogii aflați în slujba claselor dominante ale orînduirilor sociale bazate pe exploatare, *Marx* și *Engels* subliniază necesitatea legării indisolubile a educației de idealurile de luptă revoluționară ale proletariatului, de cerințele înfăptuirii societății socialiste.

Promotori ai educării multilaterale a personalității omului, Marx și Engels au subliniat întotdeauna necesitatea integră-

În sensul asigurării concordanței dintre finalitățile educației fizice și cerințele societății, trebuie menționat și sistemul lui *Thomas Arnold* (1795—1842), din Anglia, care, spre deosebire de ceilalți creatori de sisteme, acordă prioritate practicării sportului și, implicit, întrecerilor, inițiativei și spiritului de echipă, trăsături mult apreciate la vremea respectivă de către burghezia engleză expansionistă, angajată în politica de creare a imperiului colonial.

Îmbinarea educației fizice cu politica este prezentă și în concepția despre practicarea exercițiilor fizice a lui *Miroslav Tyrs* (1832—1884), care subordonează gimnastica sa ideii de creștere a vigoarei fizice și morale a populației și, odată cu aceasta, sporirii capacității de luptă a poporului cehoslovac pentru a-și cuceri independența națională.

Sfîrșitul secolului al XIX-lea sporește patrimoniul educației fizice și sportului cu noi și valoroase teze teoretice, mai ales ca urmare a inițiativei francezului *Pierre de Coubertin* (1863—1937) cu privire la reeditarea în varianta lor modernă a Jocurilor Olimpice. Potrivit concepției lui Coubertin despre sport, acesta fusese investit și cu funcția de mijlocitor al relațiilor pașnice dintre popoare, pe lîngă atributele sale igienice și educative, subliniate și recunoscute deja în perioadele anterioare.

Ultimele decenii ale secolului al XVIII-lea marchează un salt fără precedent în istoria gîndirii teoretice din domeniul educației fizice și sportului ,ca urmare a apariției și răspîndirii în tot mai largă măsură a filozofiei materialist-dialectice. Potrivit acestei noi concepții despre natură, societate și gîndire, s-a radicalizat și optica abordării și înfăptuirii educației, pentru prima dată în istoria dezvoltării societății omenești aceasta fiind pusă în slujba intereselor politice, economice și culturale ale clasei muncitoare și nu a exploatatorilor.

Dezvăluind caracterul de clasă al educației, trăsătură deliberat trecută cu vederea de pedagogia și pedagogii aflați în slujba claselor dominante ale orînduirilor sociale bazate pe exploatare, *Marx* și *Engels* subliniază necesitatea legării indisolubile a educației de idealurile de luptă revoluționară ale proletariatului, de cerințele înfăptuirii societății socialiste.

Promotori ai educării multilaterale a personalității omului, Marx și Engels au subliniat întotdeauna necesitatea integrării în sfera largă a educației multilaterale și a educației fizice, acesteia revenindu-i sarcini de mare însemnătate.

În *Instrucțiunile* sale prezentate ca delegat la Congresul Internaționalei I din 1866 de la Geneva, Marx, referindu-se la sfera educației, sublinia necesitatea distingerii în cadrul acesteia a trei laturi armonios îmbinate, și anume : educația intelectuală, educația fizică și instrucția politehnică. Cu alte cuvinte, Marx integra educația fizică în conceptul general al educației și tot el, în lucrarea „Capitalul", scoate în evidență și legătura ei indisolubilă cu celelalte laturi ale educației. Această întrepătrundere rezultă din referirea sa cu privire la sistemul de fabrică a lui Robert Owen, arătînd ca fiind necesară „unirea muncii productive cu instruirea și gimnastica, nu numai ca un mijloc pentru mărirea producției, ci și ca singura metodă pentru formarea oamenilor dezvoltați multilateral".[1]

Rolul activ al educației fizice pentru formarea multilaterală a omului este subliniat și de Engels. El critică cu asprime pe Dühring, deoarece acesta caută să elimine educația fizică din conținutul educației, înlocuind-o cu „pregătirea tehnică". În legătură cu acest fapt, Engels menționa : „Acest învățămînt tehnic ...scopul lui este pur didactic : acela de a înlocui gimnastica, despre care radicalul nostru revoluționar nici nu vrea să audă".[2] Engels sublinia, de asemenea, importanța educației fizice pentru asigurarea sănătății tineretului, precum și necesitatea de a acționa asupra organismului în acest sens, începînd de la cea mai fragedă vîrstă. „Nu este oare mai bine, arată Engels, să predăm gimnastica liberă și exercițiile la aparate elevilor din toate clasele atîta timp cît membrele lor nu și-au pierdut elasticitatea și suplețea, decît să ne zbatem, cum se procedează cu tinerii de douăzeci de ani, încercînd zadarnic cu sudoarea frunții lor și a noastră să redăm oaselor, mușchilor și ligamentelor lor anchilozate din cauza muncii mobilitatea și suplețea dinainte ?"[3]

Din cele menționate mai sus putem trage concluzia că în noul concept despre educație, educația fizică ocupă un loc important, prin sarcinile ei specifice fiind chemată să contribuie la formarea unor cetăţeni sănătoşi, puternici, capabili să ridice productivitatea muncii prin însuşi faptul că practicarea exerciţiilor fizice fortifică organismul şi, implicit, capacitatea generală de muncă a omului. Însemnătatea socială a educaţiei fizice rezultă şi din referirile lui Marx şi Engels, corespunzător cărora activitatea respectivă trebuie să se îmbine continuu cu instruirea şi munca. Ţinînd seama de împletirea armonioasă a acestor elemente, se poate aprecia cît de greşite ar părea eventualele tendinţe de izolare a educaţiei fizice şi sportului de celelalte laturi ale educaţiei. De fapt, aşa cum s-a mai precizat, contribuţia educaţiei fizice şi sportului la formarea multilaterală a personalităţii cetăţenilor se realizează numai în condiţiile în care obiectivele specifice acestor activităţi (întărirea sănătăţii, formarea deprinderii de mişcare de bază, a calităţilor motrice etc.) se întrepătrund şi cu elementele de conţinut ale celorlalte laturi ale educaţiei : educaţia intelectuală, morală, estetică, tehnică şi profesională.

---

[1] K. Marx, Capitalul, vol. I, ediția a II-a, București, Editura P.M.R., 1948, p. 440.

[2] F. Engels, Anti-Dühring, ediția a III-a, București, ESPLP, 1955 p. 357.

[3] Bazele educației comuniste, București, Editura politică 1961 p. 360.

Concepţia despre educaţia multilaterală a tineretului, din care educaţia fizică şi sportul fac parte integrantă, este clar exprimată şi în unele lucrări şi indicaţii aparţinînd lui *V. I. Lenin*. Referindu-se la această problemă, Lenin sublinia că „tineretul are nevoie în mod deosebit de dragoste de viaţă şi de echilibru sufletesc. Un sport sănătos : gimnastica, înotul, excursiile, tot felul de exerciţii fizice, variate preocupări spirituale, studii, analize, cercetări — şi toate acestea, pe cît se poate, în comun".[1] Prin înţelegerea în acest mod a educaţiei, V. I. Lenin continuă valoroasa idee exprimată încă de Marx şi Engels, corespunzător căreia organizarea şi desfăşurarea educaţiei fizice trebuie să se îmbine cu instruirea şi munca. Semnificaţia socială a educaţiei fizice şi sportului este subliniată de V. I. Lenin şi în indicaţiile sale cu privire la dezvoltarea acestor activităţi în rîndul muncitorilor şi ţăranilor, în sensul creşterii influenţei lor asupra educării cetăţenilor în spiritul comunismului.

În raport cu trecutul, ansamblul ideilor exprimate de Marx şi Engels cu privire la orientarea şi conţinutul educaţiei, în general, şi al educaţiei fizice, în particular, alături de valoroasele contribuţii aduse în direcţiile respective de V. I. Lenin, au creat posibilitatea analizării educaţiei fizice şi sportului de pe noi poziţii teoretice, fiind explicate şi interpretate prin prisma celei mai înaintate concepţii filozofice, cea a materialismului istoric şi dialectic.

---

[1] **Amintiri despre V. I. Lenin, partea a doua, Bucureşti, p. 652.**

Este un moment de mare cotitură a gîndirii teoretice din domeniul educaţiei fizice şi sportului, cu implicaţii de prim ordin şi pentru dezvoltarea cunoaşterii ştiinţifice a domeniului.

2. CONSTITUIREA SISTEMULUI DE DISCIPLINE ŞTIINŢIFICE AL DOMENIULUI EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI (ŞTIINŢA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI)

Aşa cum rezultă şi din trecerea în revistă a dezvoltării gîndirii teoretice cu privire la practicarea exerciţiilor, drumul clarificărilor a fost lung, complex, determinat de numeroşi factori, dar de fiecare dată s-a îmbogăţit cu cele mai valoroase elemente de conţinut, cu noi date şi ipoteze menite să asigure baza ştiinţifică a orientării, organizării şi practicării exerciţiilor fizice.

Multă vreme acest ansamblu de cunoştinţe a fost atribuit mai mult creaţiei filozofilor, pedagogilor, medicilor, dar, din momentul în care au apărut sistemele de educaţie fizică, deci cînd s-a trecut de la enunţ la metodă, la practica sistematic organizată, principalii factori creatori au devenit cadrele de specialişti în domeniul educaţiei fizice şi sportului, desigur fără să fi renunţat cu nimic la datele anatomiei, fiziologiei, pedagogiei etc., ci, dimpotrivă.

Intervenţia atît de tîrzie a specialiştilor în ridicarea pe un plan superior a propriului lor domeniu de activitate, la prima vedere, apare de-a dreptul anacronică, dar nu trebuie nesocotit faptul că timp îndelungat societatea nu a manifestat preocupări sistematice în direcţia formării cadrelor respective, aceasta şi ca urmare a statutului social incert al educaţiei fizice şi sportului.

Introducerea educaţiei fizice în şcoli, extinderea practicării exerciţiilor fizice în rîndul celor mai diverse categorii ale populaţiei, apariţia grupărilor sportive, creşterea locului şi rolului sportului în ansamblul vieţii sociale interne a popoarelor şi chiar a celei internaţionale, toate au constituit condiţii de bază pentru sporirea preocupărilor societății cu privire la asigurarea și dezvoltarea caracterului științific al acestor activități practice. Baza lor științifică a crescut însă vertiginos, odată cu înființarea instituțiilor special profilate pentru pregătirea cadrelor calificate în acest domeniu. Deci, ca și în alte ramuri ale cunoașterii științifice, dezvoltarea în continuare a acesteia nu putea fi concepută fără existența unor instituții specializate, investite să generalizeze experiența dobîndită și, totodată, prospectînd și alte ipoteze, să înarmeze cadrele de specialiști cu cunoștințe și deprinderi capabile să asigure progresul.

Momentul creării acestor instituții și, implicit, creșterea numărului cadrelor specializate au asigurat nu numai posibilități superioare de generalizare a experienței acumulate de educație fizică și sport, ci și condiții favorabile sistematizării pe un plan ascendent a patrimoniului teoretic al practicării exercițiilor fizice.

Acest domeniu al cunoașterii științifice și-a consolidat structura treptat, cu atît mai mult cu cît procesul respectiv implica numeroase delimitări în raport cu preocupările proprii acelor științe, cu care se găsesc în relații de interconexiune și întrepătrundere.

Deci, apariția și dezvoltarea cunoașterii științifice în educație fizică și sport se înscrie în legitatea generală a dezvoltării științei, potrivit căreia acumularea a tot mai multe cunoștințe într-un anumit sector al vieții sociale determină diferențierea cunoașterii umane, concretizarea acesteia în noi discipline științifice, cu un grad mai mare sau mai mic de independență.

Fără îndoială, în cazul educației fizice și sportului s-a pornit de la un ansamblu de cunoștințe acumulate treptat în filozofie, psihologie, pedagogie ca și în unele științe medicale (fiziologie, igienă, anatomie ș.a.). Dar, spre deosebire de acestea, care prezentau date cu totul disparate, se impunea constituirea unei discipline de sinteză, capabilă să întrunească într-un tot unitar atît nucleele de cunoștințe acumulate în alte ramuri ale științei, cît și cele proprii, rezultate pe baza generalizării experienței specialiștilor din acest domeniu.

A rezultat, așadar, un nou teren al cunoașterii științifice, cu un pregnant caracter de sinteză și totodată cu resurse sporite de a-și perfecționa independent structura, problematica și perspectiva dezvoltării sale.

Așa cum s-a arătat, această disciplină era denumită teoria educației fizice sau, așa cum apare mai tîrziu, *teoria și metodica educației fizice*. Ambele denumiri scot în evidență strînsa ei corelație cu educația fizică, lucru deplin explicabil dacă ne referim la faptul că, în trecut, cele mai bune condiții de organizare și de generalizare a experienței privind perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice le oferea școala, educația fizică școlară.

La vremea respectivă sportul cunoștea o dezvoltare mai puțin organizată și, deci, nu întîmplător, mai ales pe plan educativ, era considerat ca avînd chiar un efect nociv asupra formării personalității oamenilor.

Ulterior, odată cu așezarea sportului pe un plan superior, mai ales ca urmare a penetrării și în acest domeniu a cunoștințelor științifice, disciplina ce generaliza experiența acumulată în direcția perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor a primit denumirea *teoria educației fizice și sportului*.

Fără îndoială, în raport cu vechea denumire, acum reflecta mult mai realist sfera generalizărilor sale și totodată ambele genuri de activități chemate să concure la înfăptuirea perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.

Cu toate acestea, sub impulsul dimensiunilor mereu crescînde ale educației fizice și sportului, ca și a diversificării activităților respective, a apărut nevoia obiectivă de a se face o anumită diferențiere și în cunoștințele teoretice.

În orice caz, spre deosebire de trecut, teoria domeniului nu mai putea aparține unei singure discipline, atribut conferit pînă acum teoriei educației fizice și sportului. Legitimitatea acestei noi cerințe era determinată și de dezvoltarea cunoașterii științifice în unele ramuri specializate ale altor științe, cum este cazul fiziologiei educației fizice și sportului și cu aceleași elemente de referință ale igienei, biomecanicii, biochimiei sau psihologiei, sociologiei etc.

Din ansamblul cunoașterii științifice a domeniului nu puteau fi omise nici istoria educației fizice și sportului sau organizarea educației fizice și sportului — disciplină ce actualmente se dezvoltă sub denumirea de conducerea științifică a educației fizice și sportului (după unii managementul educației fizice și sportului).

Din structura tradițională a teoriei educației fizice s-a desprins și metodica educației fizice școlare, după cum în plină dezvoltare se găsește metodica educației fizice profesionale și a sportului de masă. Noi dimensiuni și valențe au primit și metodicile fiecărui sport, în trecut considerate numai ramuri ale teoriei educației fizice și sportului, iar astăzi dezvoltîndu-se cu un grad tot mai mare de independență.

Rezultă așadar, că în condițiile actuale a apărut și se afirmă un sistem de discipline științifice ce studiază și generalizează experiența acumulată cu privire la perfecționarea dezvoltării fizice și a capacitățiii motrice a oamenilor.

Tot atît de adevărat este că în cadrul acestui sistem, unele discipline au generalizări mai largi, iar altele mai restrînse, după cum unele se găsesc în mai strînsă corelație cu date ale științelor sociale, iar altele cu cele ale științelor biologice. Tot în această ordine de idei se poate menționa că unele discipline au un caracter mai tehnic (cu deosebire metodicile), iar altele mai social și mai pedagogic, cum este cazul teoriei educației fizice și sportului.

În expresia cea mai generalizată, ramurile acestui sistem de discipline științifice, în ansamblul lor, pot fi denumite știința educației fizice și sportului. Aceasta, desigur, în sensul că toate la un loc însumează cunoașterea științifică a întregului domeniu al educației fizice și sportului și, implicit, a esenței activităților respective, care pe plan social sînt chemate să asigure perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.

Între toate disciplinele acestui sistem există numeroase interrelații și întrepătrunderi, generalizările unui domeniu răsfrîngîndu-se pozitiv și asupra celorlalte. În același timp, se poate sublinia că fiecare disciplină are și un anumit grad de independență, caracteristică ce se manifestă atît în formularea impotezelor ce stau la baza investigațiilor din domeniul respectiv, cît și în generalizările făcute sau în prospectarea direcțiilor de dezvoltare.

Apariția și consolidarea continuă a acestui sistem de discipline științifice reprezintă un important pas înainte, întrucît așază teoria domeniului într-o mai realistă și strînsă legătură cu dimensiunile și diferențierile apărute în practica activității, cu nevoia explicării aprofunadate a fenomenelor caracteristice fiecărui domeniu și în același timp cu cea a prospectării acestuia potrivit cerințelor viitorului.

Trebuie menționat, de asemenea, că unele din disciplinele ce alcătuiesc sistemul în cauză, prin caracterul generalizărilor acestora, au o mai mare pondere în sistemul disciplinelor respective. În această ipostază se găsește, în primul rînd, teoria educației fizice și sportului, ale cărei generalizări stau la baza tuturor celorlalte discipline.

Conținutul specific al preocupărilor disciplinelor respective, ca și al raporturilor dintre acestea, sînt subliniate în cele ce urmează, odată cu înfățișarea problematicii caracteristice fiecărei discipline a sistemului.

Teoria educației fizice și sportului, disciplina cu cel mai ridicat grad de generalizare și, în același timp, de orientare a întregii activități teoretice și practice, așază în centrul preocupărilor sale studierea educației fizice și sportului ca activități sociale, și de pe această poziție, potrivit cerințelor formulate de societate, stabilește funcțiile și obiectivele generale ale tuturor verigilor educației fizice și sportului. În același timp, ea sintetizează mijloacele educației fizice și sportului, după cum formulează și cele mai generale principii, norme, metode și forme de organizare a procesului de instruire și educare a tuturor celor cuprinși în practicarea exercițiilor fizice.

Teoria și metodica educației fizice școlare studiază problemele specifice ale practicării exercițiilor fizice în învățămîntul de toate gradele.

În ansamblul acestei discipline capătă prioritate preocupările referitoare la :

— stabilirea diferențiată a obiectivelor, mijloacelor și metodelor instructive și educative în raport cu particularitățile de vîrstă și sex ale tinerilor ;

— înzestrarea tinerilor cu cunoștințe de specialitate, priceperi, deprinderi și calități motrice necesare optimizării randamentului lor în viața școlară și extrașcolară ;

— educarea trăsăturilor pozitive de caracter ;

— stabilirea celor mai eficiente forme de organizare a procesului instructiv-educativ.

Metodica educației fizice școlare acordă, de asemenea, o deosebită însemnătate dezvoltării fizice armonioase a tinerilor, inițierii acestora în practicarea unor sporturi preferate și pentru care manifestă aptitudini și formării capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice în scopuri igienice, recreative, compensatorii și de emulație.

Teoria și metodica educației fizice profesionale și a sportului de masă se află în plină dezvoltare, fapt determinat de necesitatea optimizării pregătirii fizice a cetățenilor potrivit cerințelor specifice ale diferitelor profesiuni, pe de o parte, și a gustului larg răspîndit în rîndul oamenilor muncii pentru practicarea sportului, pe de altă parte.

Ambele activități studiate de această disciplină prezintă o largă diversificare. În cazul educației fizice profesionale, cerința respectivă este impusă de particularitățile de conținut ale locului de muncă al cetățenilor, iar în sportul de masă, de marea varietate de aptitudini și opțiuni manifestate de oameni în direcția practicării diferitelor sporturi, alături de condițiile materiale ce le poate asigura societatea în acest scop.

Teoria antrenamentului sportiv reprezintă, de asemenea, o disciplină relativ recent constituită, ca urmare a necesității de a generaliza, explica și prospecta în continuare cele mai eficiente căi și mijloace de pregătire a sportivilor ce își dispută întîietatea pe plan național și internațional.

Însemnătatea acestei ramuri este cu atît mai mare, cu cît prin generalizările sale nu numai că asigură o concepție unitară a pregătirii sportivilor — integrată în concepția generală a sistemului dat de educație fizică și sport — ci și sistematizarea experienței înaintate apărută în toate ramurile de sport, pe care o concretizează în principii, norme și reguli metodice, în majoritatea cazurilor valabile pentru întregul domeniu al antrenamentului.

Teoria și metodica fiecărei ramuri de sport situează în centrul preocupărilor sale studierea conținutului caracteristic sportului respectiv, elaborarea didacticii specifice procesului de pregătire a copiilor, juniorilor și seniorilor antrenați în practicarea aceleiași ramuri de sport, precum și direcțiile dezvoltării pe un plan mereu ascendent a tehnicii, tacticii şi gîndirii metodice din domeniul dat.

Conducerea ştiinţifică a educaţiei fizice şi sportului elaborează principiile şi normele ce stau la baza activităţii organelor centrale şi teritoriale de conducere a educaţiei fizice şi sportului, precum şi cele mai eficiente modalităţi de adoptare a deciziilor şi de înfăptuire a acestora în toate verigile organizatorice ale mişcării sportive.

Istoria educaţiei fizice şi sportului studiază procesul dezvoltării educaţiei fizice şi sportului ca parte a vieţii sociale a popoarelor şi, ca urmare, a legăturii lui indisolubile cu structura social-economică a societăţii şi cu ideile politice şi cultura caracteristice orînduirilor sociale respective.

În afara disciplinelor enumerate mai sus, care constituie grupul disciplinelor cu preponderent caracter normativ pentru întreaga activitate de educaţie fizică şi sport sau numai pentru unele sectoare ale acestora, din ştiinţa domeniului face parte şi un ansamblu de ramuri specializate ale unor ştiinţe sociale şi biologice, cum sînt : fiziologia, psihologia, igiena, biomecanica şi sociologia educaţiei fizice şi sportului, alături de controlul şi asistenţa medicală a sportivilor şi cultura fizică medicală.

În concluzie, în sistemul disciplinelor ce alcătuiesc ştiinţa educaţiei fizice şi sportului distingem :

— o disciplină de sinteză a întregului domeniu al educaţiei fizice şi sportului — teoria educaţiei fizice şi sportului — ale cărei generalizări stau la baza disciplinelor metodice proprii diverselor sectoare ale educaţiei fizice şi sportului ;

— un grup de discipline metodice, care studiază procesul educaţiei fizice şi al pregătirii sportivilor — metodica educaţiei fizice şcolare, metodica educaţiei fizice profesionale şi a sportului de masă, metodica antrenamentului sportiv, metodica fiecărei ramuri de sport ;

— un grup de discipline istorice şi cu caracter organizatoric, alcătuit din istoria educaţiei fizice şi sportului şi conducerea ştiinţifică a educaţiei fizice şi sportului ;

— un grup de ramuri specializate ale unor ştiinţe biologice, format din fiziologia, igiena şi biomecanica educaţiei fizice şi sportului, precum şi controlul şi asistenţa medicală a sportivilor şi cultura fizică medicală ;

— un grup de ramuri specializate ale unor științe sociale, format din psihologia și sociologia sportului.

Între toate aceste discipline există un anumit sistem de interconexiuni și întrepătrunderi, care, în ultimă analiză, este determinat, pe de o parte, de natura obiectului comun al acestora — perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor și, pe de altă parte, de cerința optimizării lui, care nu poate fi înfăptuită decît prin strînsa corelare a tehnicii de specialitate, cu datele științelor sociale și biologice menționate.

Trebuie amintit, de asemenea, că teoria educației fizice și sportului și metodicile domeniului au un anumit grad de legătură și cu alte științe, cum sînt : anatomia, biochimia, pedagogia ș.a., ale căror elemente concură la sporirea bazei științifice a generalizărilor caracteristice disciplinelor amintite.

3. STRUCTURA TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ȘI LEGĂTURA ACESTEI DISCIPLINE CU ALTE ȘTIINȚE

Ca disciplină de sinteză a întregului domeniu al educației fizice și sportului, în structura acesteia distingem două părți : bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului și didactica generală a educației fizice și antrenamentului sportiv.

În bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului sînt sintetizate problemele referitoare la determinarea obiectului propriu acestei discipline, care, de fapt, este comun tuturor disciplinelor ce alcătuiesc sistemul științei educației fizice și sportului și anume, perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. În același timp, în această parte a disciplinei sînt concretizate și izvoarele și metodele de cercetare caracteristice educației fizice și sportului și metodicilor acestora. Un loc important ocupă, de asemenea, stabilirea categoriilor teoriei educației fizice și sportului, a conținutului și necesității înțelegerii și realizării diversificate a acestora, potrivit cerinței optimizării randamentului social al cetățenilor.

În cadrul bazelor generale ale teoriei educației fizice și sportului, o preocupare de prim ordin este aceea a stabilirii funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului, desigur, în strînsă concordanță cu sarcinile trasate prin hotărîri și indicații ale organelor superioare de conducere.

Tot în această parte sînt incluse și generalizările referitoare la ansamblul mijloacelor educației fizice și sportului alături de criteriile ce stau la baza sistematizării lor, pentru a înfăptui cu indici sporiți de eficiență obiectivele diverselor domenii ale practicii educației fizice și sportului.

În didactica generală a educației fizice și a antrenamentului sportiv sînt formulate în accepțiunea cea mai generală (întrucît particularizarea lor revine grupului disciplinelor metodice), componentele procesului instructiv-educativ, principiile, metodele și formele de organizare a instruirii și educării celor cuprinși în practica educației fizice și sportului.

Caracterul complex al problematicii teoriei educației fizice și sportului a determinat stabilirea între aceasta și alte domenii ale științei a unor legături obiectiv necesare.

Teoria educației fizice și sportului se găsește în strînsă legătură, în primul rînd, cu filozofia marxist-leninistă, care constituie baza sa filozofică și metodologică. Analiza științifică a fenomenului educației fizice, a scopului, sarcinilor și conținutului acestuia în diferitele formațiuni social-economice nu se poate face decît pe baza folosirii datelor materialismului dialectic și istoric. Numai în acest fel se va putea înțelege aprofundat dependența educației fizice de baza economică a societății la un moment dat, caracterul său istoric și de clasă, cauzele subordonării educației fizice și sportului intereselor politice, economice și culturale ale societății respective.

O legătură deosebit de importantă a teoriei educației fizice și sportului este aceea cu pedagogia și, în special, cu bazele generale ale pedagogiei. Pedagogia, dezvăluind esența educației și rolul ei în viața societății și în dezvoltarea individului, descoperă legăturile dintre scopurile educației, conținutul, metodele și formele de organizare a procesului instructiv-educativ, dînd astfel posibilitatea înțelegerii fenomenului educației în general.

Teoria educației fizice și sportului, sprijinindu-se multilateral pe datele bazelor generale ale pedagogiei și bineînțeles, adaptîndu-le creator specificului, formulează scopul și sarcinile educației fizice și sportului, locul pe care îl ocupă acestea în educația completă a cetățeanului. De conținutul cuceririlor înaintate ale pedagogiei nu se poate rupe nici studierea principiilor și metodelor de predare și învățare, și nici a formelor de organizare a procesului instructiv-educativ etc.

Generalizările pedagogiei îmbogățesc adesea teoria educației fizice și sportului cu idei călăuzitoare, dar aplicarea lor este cu atît mai eficientă, cu cît se face mai creator, adaptîndu-le particularităților specifice ale activității de educație fizică și sport.

O mare însemnătate are și legătura acestei discipline cu psihologia. Cunoscînd că la preșcolari, în învățămîntul general, în licee etc. particularitățile psihice constituie premise de bază pentru desfășurarea educației fizice, cadrele de specialitate țin seama de datele psihologiei pedagogice, care, dezvăluind bazele psihologice ale instruirii și educației, constituie un reazem prețios pentru realizarea elementelor de conținut ale educației fizice, potrivit vîrstei, sexului, intereselor și înclinațiilor elevilor. Deosebit de strînse sînt legăturile și cu psihologia sportivă, fapt confirmat de componentele antrenamentului sportiv, printre care pregătirea psihologică se enumeră ca un factor de seamă, alături de pregătirea tehnică, tactică, fizică etc.

Teoria educației fizice și sportului se găsește în foarte strînsă legătură și cu anatomia și fiziologia. Anatomia înarmează cadrele de specialitate cu cunoștințe fundamentale privind structura corpului omenesc, legile dezvoltării fizice la diferite vîrste etc., elemente care condiționează în mare măsură organizarea adecvată a procesului educației fizice și antrenamentului sportiv, în scopul realizării unei armonioase dezvoltări morfologice și funcționale a organismului, a folosirii celor mai eficiente și raționale structuri de mișcări etc.

Fiziologia, și mai ales ramura sa specializată fiziologia educației fizice și a antrenamentului sportiv, asigură cadrelor de specialitate cunoașterea legilor activității nervoase superioare, înțelegerea științifică a formării și perfecționării cunoștințelor, a priceperilor, deprinderilor și calităților motrice. Datele fiziologiei dau, de asemenea, posibilitatea înțelegerii organismului ca un întreg ce acționează ca un tot unitar, sub conducerea sistemului nervos central. Cunoașterea interacțiunii dintre primul și cel de-al doilea sistem de semnalizare îmbogățește cunoștințele pedagogului în folosirea judicioasă a metodelor de învățămînt. Datele fiziologiei constituie un îndrumar valoros și pentru desfășurarea activității sportive de performanță, unde organismul este supus, de multe ori, unor eforturi apropiate de limita posibilităților sale maxime. Aceasta necesită atît cunoașterea aprofundată a capacității de adaptare a organismului la efort, cît și a măsurilor capabile să mențină randamentul sportivilor la un nivel superior. În acest scop, teoria educației fizice și sportului se sprijină și pe datele igienei, întrucît formarea cunoștințelor și a deprinderilor igienice contribuie la întărirea sănătății cetățenilor sportivi, la obișnuirea lor cu respectarea relației optime între muncă, odihnă, alimentație, factori de seamă ai regimului de viață sportivă.

În ultimii ani, teoria educației fizice și sportului stabilește legături tot mai strînse și cu ergonomia — știință care studiază relația reciprocă și în același timp adaptarea reciprocă dintre om și muncă.

În acest sens, pe baza datelor deținute de teoria educației fizice și sportului cu privire la relația dintre efortul fizic și cel nervos sau a relației optime dintre baza de susținere a corpului și diversele mișcări ale segmentelor etc., aceasta poate ajuta investigația ergonomică pentru a stabili cele mai indicate posturi ale omului în diferitele sectoare ale producției, cele mai raționale manevrări ale uneltelor de muncă sau adaptări ale mișcărilor în funcție de însușirile fizice ale individului (indicii morfologici, funcționali și ai calităților motrice — viteza, forța, îndemînarea, rezistența) și cerințele diversificate ale muncii.

În același timp, teoria educației fizice și sportului ajută activ ergonomia și în direcția formulării celor mai indicate căi și mijloace de preîntîmpinare a apariției eventualelor deficiențe fizice sau atitudini deficiente generate de specificul profesional.

Desigur, acest flux de date dinspre teoria educației fizice spre ergonomie nu trebuie să călăuzească spre concluzia, de altfel greșită, că numai cea din urmă se ocupă cu studierea relației reciproce dintre om și muncă. Această preocupare revine și teoriei educației fizice și sportului, care studiază acest aspect în cadrul ramurii sale — metodica educației fizice profesionale și a sportului de masă.

Legăturile multilaterale și complexe ale teoriei educației fizice și sportului cu celelalte științe scot în evidență însuși caracterul dialectic al dezvoltării acestei discipline și, implicît, una din particularitățile cunoașterii științifice contemporane, potrivit căreia între un anumit grup de discipline științifice, chiar dacă au un domeniu diferențiat de cunoaștere, dar înrudit, se statornicesc interrelații valoroase, cuceririle unora răsfrîngîndu-se favorabil și asupra celorlalte. Înfrîngerea izolării dintre disciplinele științifice, a așa-ziselor bariere de netrecut, reprezintă un salt calitativ al gîndirii științifice și, în ultimă instanță, confirmarea faptului că însăși dezvoltarea științei are un evident caracter dialectic.

În ceea ce privește statutul teoriei educației fizice și sportului ca disciplină științifică independentă, raportînd-o la elementele pe care le menționează cele mai răspîndite definiții ale științei, se poate aprecia deplin întemeiat că ea întrunește aceste condiții, deoarece :

— are un domeniu propriu de cercetare, specific ei, care constă în perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor ;

— are metode de cercetare proprii, care, chiar dacă sînt întîlnite și la alte științe, în acest domeniu capătă particularități evidente, mai ales dacă ținem seama de specificul activității, bazat pe efortul intens muscular și nervos ;

— are legi specifice, care ținînd seama de specificul domeniului, de altfel întîlnit și în pedagogie, psihologie etc., sînt concretizate în principii, cerințe, norme și reguli, caracteristice educației fizice și sportului ;

— îi sînt caracteristice ipoteze stabilite independent, menite să prospecteze și să optimizeze în permanență eficiența activității de educație fizică și sport, în concordanță cu exigențele crescînde ale societății viitorului ;

— dispune de un ansamblu de date teoretice și practice în continuă creștere, ceea ce îi asigură o bază proprie de autoperfecționare și, de asemenea, de formulare a unor noi cerințe față de disciplinele cu care se înrudește.

Înțeleasă în acest context, teoria educației fizice și sportului reprezintă disciplina științifică al cărei obiect de studiu îl constituie perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, realizate prin intermediul practicării exercițiilor fizice în cadrul tuturor activităților constituite în acest scop (educația fizică, ramurile de sport, jocurile cu caracter recreativ etc.). Ea generalizează experiența obținută în domeniul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, o transformă în norme de lucru și, de asemenea, prospectează posibilitățile de optimizare a efectului activităților practice.

Ca orice disciplină științifică și teoria educației fizice și sportului este în același timp și teorie și metodă, aceasta ca urmare a conversiunii domeniului teoretic enunțiativ în domeniul teoretic normativ.

Un alt aspect important pe care trebuie să-l subliniem în legătură cu atributele teoriei educației fizice și sportului ca disciplină științifică este cel al raportului dintre caracterul său universal (internațional) și cel național.

În acest sens, ca și celelalte științe, prin latura sa gnoseologică, se poate menționa că ea are un caracter internațional, întrucît majoritatea teoriilor și metodelor enunțate de aceasta își găsesc aplicativitatea la toate popoarele. Mărturii ale acestei stări de fapt sînt, de exemplu, extinderea, într-o anumită perioadă, în mai multe țări, a principiilor și metodelor gimnasticii suedeze, recent, a teoriilor, mijloacelor și metodelor de dezvoltare a calităților motrice prin folosirea procedeelor „în circuit“, „cu intervale“ etc.

Tot atît de adevărat rămîne însă și faptul că generalizările și ipotezele sale prospective nu pot fi detașate de realitatea istorică și socială care le determină și le impulsionează, or, în aceste condiții, teoria educației fizice și sportului are și numeroase particularități naționale.

Interpretarea în acest mod a caracterului acestei discipline are o mare însemnătate teoretică și practică, întrucît abordarea nediferențiată a educației fizice și sportului, ignorîndu-se caracteristicile mediului social în care trăiesc oamenii, particularitățile lor psihice și fizice, finalitățile stabilite de societatea dată, ar putea călăuzi spre adoptarea unor căi și concluzii eronate.

În concluzie, deși, în principiu, știința nu are granițe și oferă prilejuri deosebit de favorabile cooperării internaționale, cu deosebire în cazul disciplinelor sociale, din care face parte și teoria educației fizice și sportului, generalizările și prospectările întreprinse în acest domeniu trebuie să țină seama și de specificitatea națională a fenomenului studiat.

CAPITOLUL II

Izvoarele și metodele de cercetare științifică ale teoriei educației fizice și sportului

I. IZVOARELE TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Principalul izvor al teoriei educației fizice și sportului îl constituie practica instructiv-educativă.

Sprijinindu-se pe practică și generalizînd experiența înaintată a sportivilor, a cadrelor pedagogice și organizatorice, teoria educației fizice elaborează principii, mijloace, metode, forme de organizare corespunzătoare cerințelor mereu crescînde ale practicii. Între teoria educației fizice și practica muncii instructiv-educative există, deci, o strînsă legătură.

Cu toate acestea, în unele momente, între teoria și practica domeniului apar anumite contradicții, dar care se pot rezolva ca urmare a faptului că teoria educației fizice și sportului generalizează în permanență cuceririle practicii, integrîndu-le în patrimoniul său.

Legătura dintre teorie și practică are un caracter complex, dialectic și din acest motiv ea nu trebuie înțeleasă că se realizează în mod armonios, întotdeauna și în orice condiții.

În activitatea practică, de exemplu, sportivii, pedagogii, căutînd să învingă diferitele obstacole ce le stau în față, descoperă noi căi, noi posibilități de rezolvare a unor situații. În aceste cazuri, practica o ia înaintea teoriei, iar aceasta, pentru a nu rămîne în urmă, trebuie să analizeze noile elemente generate de practică și totodată să le fundamenteze științific.

Deci, în anumite momente, între teorie și practică există o contradicție, dar aceasta se rezolvă permanent, ca urmare a faptului că teoria generalizează continuu noile date ale practicii. În aceste condiții, teoria educației fizice și sportului are o mare importanță, deoarece ea dă activului cuprins în practica educației fizice linia de perspectivă a muncii lui.

Dacă, din cele expuse mai sus, se poate desprinde faptul că teoria educației fizice și sportului are o strînsă legătură cu practica și că ea reprezintă o generalizare a acesteia, trebuie să subliniem că teoria mai îndeplinește și alt rol. Ea nu poate fi înțeleasă numai ca o generalizare strictă a practicii dezvoltate în momentul dat, ci, uneori, o poate lua chiar înaintea acesteia. Acest fenomen are loc atunci cînd, sprijinindu-se pe datele înaintate ale pedagogiei, ale psihologiei ,ale fiziologiei, ale igienei, ale controlului medical, teoria elaborează ipoteze noi, deplin justificate, pe care practica, în momentul dat, nu le aplică încă în mod corespunzător. Aceste fapt dovedește încă o dată rolul înaintat pe care îl are teoria, posibilitatea ei de a deschide activității practice noi perspective.

Activitatea practică lipsită de o perspectivă științific fundamentată generează munca empirică, iar pentru înlăturarea acestui pericol, sportivii, antrenorii, profesorii, activul organizatoric trebuie să dea teoriei întreaga atenție.

Alt izvor al teoriei educației fizice și sportului îl constituie moștenirea teoretică și practică a trecutului. În formarea sa ca disciplină științifică, teoria educației fizice și sportului a valorificat critic bogata experiență teoretică și pratică acumulată de-a lungul timpului, atît în țara noastră, cît și pe plan mondial. Valorificarea teoriei și practicii trecutului, alături de generalizarea experienței înaintate a sistemului actual de educație fizică și sport, a contribuit la îmbogățirea teoriei, dîndu-i eficiență sporită în rezolvarea sarcinilor ce-i stau în față. Unele idei pedagogice despre educație fizică, exprimate încă de Komensky, Rousseau, Leshaft, Cernîșevski, prin caracterul lor progresist, își găsesc locul justificat și în teoria educației fizice contemporane.

Este deosebit de semnificativă reflecția lui J. J. Rousseau, care, referindu-se la legătura dintre practicarea exercițiilor fizice și activitatea creatoare, arată : „Mersul înviorează și inspiră într-o anumită măsură gîndurile mele. Rămînînd în repaus, aproape că nu pot să gîndesc ; corpul meu trebuie să intre în mișcare pentru ca mintea mea să înceapă și ea să se miște“.

Idei valoroase cu privire la folosirea educației fizice în scopuri sociale, aprecierea pozitivă a dezvoltării însușirilor fizice se întîlnesc și în gîndirea multor poeți, oameni de știință și pedagogi din trecutul istoric al țării noastre. Așa, de exemplu, într-una din poeziile lui Iancu Văcărescu găsim reflecții deosebit de semnificative privind rolul practicării exercițiilor fizice ca mijloc de întărire și recreare a omului :

„Muncă, luptă, călărie,
Jocuri, umblete pe jos,
Mă-ntăreau cu veselie
Și-mi dau-nvederat folos !"

Aprecierea însușirilor fizice și, totodată, a semnificației lor sociale, este exprimată într-o serie de poezii și de marii noștri poeți George Coșbuc, Mihai Eminescu, Tudor Arghezi și alții.

Pe linia orientării sociale a practicării exercițiilor fizice putem menționa și sublinierile multor oameni de știință, dintre care acelea ale eminentului fiziolog român I. Athanasiu au o largă aplicativitate chiar în etapa actuală a dezvoltării sistemului nostru de educație fizică și sport. În anul 1915, într-o conferință ținută în cadrul societății sportive „Înainte", I. Athanasiu menționa printre altele că „specializarea funcțională între indivizii societății reclamă o adaptare a educației fizice în raport cu cerințele fiecărei profesiuni. Educația fizică a unui popor trebuie să cuprindă două părți : a) educația fizică generală ; b) educația fizică profesională"[1].

Opinii înaintate, izvorîte din lupta împotriva caracterului limitat al sistemului de educație fizică din timpul regimului burghezo-moșieresc, întîlnim și în gîndirea multor iubitori ai sportului care au luptat pentru dezvoltarea educației fizice în rîndul maselor de muncitori. Gîndirea lor progresistă s-a lovit însă continuu de măsurile reacționare ale cercurilor sportive conducătoare, ideile lor înaintate ajungînd să se materializeze abia în anii puterii populare.

În afara valorificării gîndirii progresiste a trecutului, teoria educației fizice și sportului a preluat critic și moștenirea din domeniul practicii. În sistemul nostru de educație fizică și sport sînt practicate numeroase exerciții fizice și ramuri de sport, care deși au fost create în cadrul trecutelor orînduiri sociale, ele sînt folosite cu succes și în condițiile construcţiei socialismului. Elementele unor ramuri de sport ca fotbalul, gimnastica, atletismul etc., ca şi unele cuceriri ale teoriei şi metodicii acestora, sînt folosite şi ca mijloace de dezvoltare a aptitudinilor de mişcare ale tineretului şi oamenilor muncii din patria noastră, aducînd o substanţială contribuţie la rezolvarea obiectivelor educaţiei fizice contemporane.

---

[1] D. Ionescu, Istoricul gimnasticei și educației fizice la noi, Tipografia Revista Geniului, București, 1939.

Privind procesul de valorificare critică a moştenirii trecutului, teoria educaţiei fizice şi sportului preia, bineînţeles, numai activităţile care corespund actualelor scopuri şi sarcini ale educaţiei fizice şi sportului şi respinge tot ceea ce ar putea să frîneze dezvoltarea practicii pe linia promovării unui conţinut superior.

II. METODELE DE CERCETARE ŞTIINŢIFICĂ ALE TEORIEI EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Pentru a-şi îndeplini funcţiile sale fundamentale, de generalizare a experienţei curente şi de prospectare pe noi trepte, superioare, a efectelor educaţiei fizice şi sportului, teoria domeniului se sprijină pe un ansamblu de metode de cercetare, constituit în timp, odată cu evoluţia acestei tinere discipline ştiinţifice.

Multe din aceste metode se întîlnesc şi în alte ştiinţe, dar aceasta nu înseamnă că ele nu au fost adaptate, prin conţinutul şi tehnica folosirii lor, specificului educaţiei fizice şi sportului.

Caracterul complex al metodelor de cercetare ştiinţifică ale teoriei educaţiei fizice şi sportului este determinat de însăşi polivalenţa activităţilor practice, a dinamicii acestora, în care coexistă elemente tehnice de specialitate, un specific organizatoric, efortul muscular şi nervos, o mare varietate de stări psihice, cerinţe educative etc. Propriu-zis, aceasta este explicaţia faptului că printre metodele de cercetare ştiinţifică ale teoriei educaţiei fizice întîlnim şi metode aparţinînd altor ştiinţe, dar, desigur, particularizate potrivit specificului.

Multitudinea aspectelor incluse în practicarea sub diferite forme a exerciţiilor fizice, recoltarea celor mai semnificative date care să scoată în evidenţă conţinutul lor, prelucrarea acestora în vederea elaborării concluziilor și a stabilirii în continuare de noi ipoteze, face tot mai necesară desfășurarea cercetării științifice „în echipă“, aceasta întrunind specialiști în educația fizică și sport, psihologi, pedagogi, fiziologi, biochimiști.

În privința metodelor de cercetare științifică, se poate sublinia că în cadrul cercetării, unele în raport cu altele, primesc anumite priorități și, în acest caz, s-ar putea proceda chiar la clasificarea lor potrivit mai multor criterii. În concordanță cu acest mod de înțelegere, criteriile de clasificare a metodelor de cercetare ale teoriei educației fizice și sportului, pe de o parte, și metodele corespondente acestora, pe de altă parte, s-ar putea prezenta după cum urmează :

Criterii	**Metode**
● Cercetarea fenomenelor în evoluția lor istorică.	— Metdoa istorică.
● Analiza conținutului procesului instructiv-educativ și a eficienței acestuia.	— Metoda observației. — Metoda experimentului. — Metoda măsurării randamentului subiecților (prin procedee de laborator sau directe proprii fiziologiei, biochimiei, biomecanicii, teoriei educației fizice și sportului etc.).
● Documentarea asupra fenomenelor cercetate.	— Metoda studierii publicațiilor de specialitate și a datelor aparținînd altor științe. — Studierea documentelor referitoare la planificarea și aprecierea pregătirii subiecților. — Metoda convorbirii. — Metoda interviului. — Metoda anchetei. — Metoda monografică.
● Prelucrarea datelor strînse de-a lungul cercetării.	— Metoda statistică.
● Determinarea aptitudinilor subiecților pentru practicarea exercițiilor fizice.	— Metoda testelor.

Metodele menţionate trebuie folosite în ansamblul lor, deoarece aproape orice fenomen supus cercetării, mai mult sau mai puţin, include elementele de conţinut ale fiecărui criteriu şi, ca urmare, şi metodele corespondente acestora.

În rîndurile ce urmează sînt expuse sensurile principale ale fiecărei metode.

Metoda istorică. Sensul acestei metode este de a scoate în evidenţă cum şi datorită căror condiţii au evoluat fenomenele supuse cercetării. Ea permite tezaurizarea unui însemnat material informaţional cu privire la obiectul cercetării, desigur, nu numai în sens descriptiv, ci şi ca punct de plecare pentru noi şi eficiente investigaţii.

În toate cazurile, fie că fenomenul cercetat se referă la sinteze despre elemente de concepţie, fie la prospectarea unui nou element tehnic, a unui procedeu de dezvoltare a calităţilor motrice etc., cunoaşterea evoluţiei sale, a semnificaţiilor lui în diferite perioade devine pe cît de necesară pentru aprofundarea obiectului cercetării, pe atît de utilă în direcţia sporirii valorilor culturale ale domeniului educaţiei fizice şi sportului.

Observaţia, ca metodă de cercetare a teoriei educaţiei fizice, reprezintă studierea multilaterală a unui anumit aspect al procesului instructiv-educativ. Cercetătorul urmăreşte desfăşurarea fenomenului respectiv în munca practică obişnuită, fără să intervină în organizarea sau provocarea preconcepută a aspectului instructiv-educativ pe care doreşte să-l aprofundeze. Observaţia este cu atît mai eficientă, cu cît urmărirea obiectului cercetării este raportată la complexitatea tuturor factorilor incluşi în dinamica desfăşurării acestui proces. Pe baza observaţiilor, cercetătorul este dator să-şi noteze sistematic toate datele legate de aspectul cercetat, deoarece numai folosind un material faptic bogat poate să ajungă la concluzii eficiente.

Observaţia, ca metodă de cercetare, nu se limitează numai la descrierea fenomenului investigat, ci, dimpotrivă, pe baza interpretării datelor obţinute, cercetătorii au datoria să ajungă la noi concluzii, capabile să sporească eficienţa activităţii practice.

În timpul observaţiei şi, îndeosebi al prelucrării datelor în vederea formulării concluziilor, cercetătorul trebuie să dea dovadă de deplină obiectivitate.

Experimentul pedagogic, de multe ori, reprezintă o prelungire a observației și se deosebește de aceasta mai ales prin faptul că în funcție de tema cercetării, de condițiile desfășurării procesului instructiv-educativ, modul de lucru al profesorilor și elevilor se modifică în raport cu ipoteza preconizată de cercetător. Cu alte cuvinte, experimentul pedagogic presupune intervenția activă a cercetătorului, acesta selecționînd mijloace și luînd măsuri organizatorice speciale, necesare verificării concrete a ipotezei de lucru dinainte stabilite.

Experimentul pedagogic se utilizează pe scară largă, mai ales pentru dovedirea eficienței unor ipoteze de muncă înaintate, care odată verificate în practică pot aduce mari contribuții la îmbunătățirea calității muncii instructiv-educative.

O cerință de bază a folosirii experimentului pedagogic o constituie organizarea lui în condiții de activitate concretă, ipotezele de lucru impunîndu-se să fie verificate multilateral.

Desfășurarea experimentului în aceste condiții întărește valabilitatea concluziilor, acestea primind un caracter larg aplicativ. În acest sens se aleg grupe de experiment și grupe de control, diferențierile dintre acestea contribuind la dovedirea eficienței ipotezei de lucru folosite în cadrul experimentului.

În organizarea desfășurării experimentului, cercetătorii trebuie să țină seama neapărat de respectarea întocmai a cerințelor curente ale procesului instructiv-educativ. Elevii sau sportivii cuprinși în experimentul respectiv nu pot fi rupți de cerințele pregătirii lor normale pentru trecerea probelor de control trimestriale, pregătirea în condiții optime pentru concursurile care au loc în perioada respectivă etc. Nesocotirea acestui aspect ar putea aduce prejudicii serioase desfășurării activității curente și, în acest caz, experimentul nu numai că ar avea o semnificație unilaterală, dar îndepărtează pregătirea subiecților respectivi de la obiectivele stabilite.

Cu toate acestea, cu deosebire în cazurile în care ipotezele cercetării au un caracter evident prospectiv, se poate proceda și la radicalizarea conținutului și obiectivelor instruirii, acestea subordonîndu-se premiselor ce stau la baza noilor ipoteze de lucru.

Valoarea ipotezelor prospective este cu atît mai evidentă cu cît în finalul cercetării ele conturează noi modele de instruire, concretizate în noi procedee tehnice și acțiuni tactice, în concepții de joc superioare celor statornicite în momentul dat, în noi modalităţi de angrenare a maselor în practicarea exerciţiilor fizice, în stabilirea unui sistem evoluat de cerinţe privind pregătirea fizică a elevilor etc.

Orientarea cercetării pe un asemenea făgaş solicită cunoaşterea de către cercetător a tendinţelor înaintate ce apar în dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului pe plan naţional şi internaţional. De asemenea, în stabilirea ipotezelor, cercetătorii trebuie să ţină seama şi de mutaţiile ce au loc în psihologia oamenilor, întrucît interesele şi motivaţia lor faţă de practicarea exerciţiilor fizice nu rămîn aceleaşi.

În general, indiferent de domeniul pentru care sînt concepute noile ipoteze, acestea trebuie să aibă în vedere atît rezolvarea problemelor majore ale activităţii curente, cît şi a celei de perspectivă. Aceasta cu atît mai mult cu cît şi în domeniul educaţiei fizice şi sportului, tineretul trebuie pregătit în perspectiva evoluţiei şi a exigenţelor societăţii viitorului. În activitatea sportivă această cerinţă este şi mai acută, practica dovedind că evoluţiile superioare în marile întreceri internaţionale se conjugă strîns cu promovarea sistematică în pregătirea sportivilor a noului, a acelor coordonate care prin caracterul lor superior şi chiar inedit pot surprinde adversarii, dezavantajîndu-i.

Metoda măsurării randamentului subiecţilor este utilizată mai ales pentru determinarea relaţiei dintre conţinutul pregătirii subiecţilor şi eficienţa acestuia în direcţia realizării obiectivelor planificate.

Metoda include numeroase procedee de apreciere a nivelului pregătirii subiecţilor, privind : adaptarea funcţiilor organismului, mai ales a sistemelor respirator şi circulator, la efortul implicat de activitatea depusă ; capacitatea de reacţie a sistemului nervos la diferiţi stimuli ; modificările biochimice provocate în urma efortului ; capacitatea de randament, exprimată prin rezultatele obţinute în concursuri, cu ocazia trecerii unor probe de control etc.

Metoda studierii publicaţiilor de specialitate şi a datelor aparţinînd unor ştiinţe conexe asigură, în primul rînd, cunoaşterea de către cercetător a preocupărilor analoge manifestate de către specialiştii din ţară şi străinătate şi a rezultatelor obţinute în domeniul temei respective, precum şi posibilitatea aprofundării problematicii acesteia. Cu alte cuvine, cercetarea indiferent cărui fenomen presupune o amplă documentare în domeniul respectiv, cerință imposibil de realizat fără consultarea prealabilă a tuturor eforturilor depuse în această direcție. Analizarea (studierea) datelor științelor conexe, ca altă latură a metodei, amplifică, de asemenea, posibilitatea aprofundării investigației și chiar stabilirea unor noi unghiuri de cercetare a fenomenului respectiv, din punct de vedere fiziologic, psihologic, pedagogic etc.

Studierea documentelor referitoare la planificarea și aprecierea pregătirii subiecților constituie o altă cale eficientă de aprofundare a temei cercetate. În acest sens, studierea dărilor de seamă întocmite de organele de conducere ale C.N.E.F.S., ale consiliilor asociațiilor și cluburilor sportive, rapoartele și documentele de planificare ale antrenorilor, profesorilor sau instructorilor, caietul de autocontrol și de planificare a activității sportivului, planurile de muncă etc. pot dezvălui aspecte deosebit de interesante. Pe baza cercetării lor se poate forma o imagine amplă și concretă asupra modului în care este orientat și desfășurat întregul proces instructiv-educativ. Folosirea acestei metode presupune o muncă diferențiată a cercetătorului, în funcție de ipoteza de lucru preconizată. Analiza documentelor respective favorizează desfășurarea ulterioară a cercetării propriu-zise, deoarece, cunoscîndu-se obiectivele, mijloacele și metodele muncii concrete, apreciindu-se raportul statornicit în momentul dat între diferitele componente ale pregătirii elevilor sau sportivilor, se pot lua măsuri de îmbunătățire. Studierea multilaterală a documentelor, îmbinată cu noile cuceriri ale teoriei și practicii pe plan mondial, permite formularea unor concluzii clare, necesare orientării în continuare a muncii antrenorilor și sportivilor.

Metoda convorbirilor se referă la discuțiile pe care cercetătorul le poartă cu conducătorii și pedagogii din domeniul educației fizice, cu arbitrii și sportivii înșiși. Pe baza acestor convorbiri se efectuează un larg și rodnic schimb de opinii, constatări, care pot duce la o și mai clară precizare și, totodată, verificare a ipotezei de lucru.

O variantă a utilizării metodei convorbirii o reprezintă chestionarele. Acestea sînt elaborate de cercetători și cuprind, de la caz la caz, o serie de întrebări la care sînt solicitați să răspundă antrenorii, sportivii, în general persoanele competente, care prin experiența lor pot aduce valoroase precizări pe linia abordării complexe a temei de cercetare.

Se recomandă cercetătorului care folosește această metodă să nu dezvăluie nemijlocit scopul convorbirii, deoarece în aceste condiții ar risca să nu primească, mai ales în anumite probleme, răspunsuri sincere. Cercetătorul, pe baza experienței sale îndelungate, verifică îndeaproape răspunsurile sau opiniile celor chestionați, făcînd aceasta în scopul asigurării caracterului cît mai obiectiv al cercetării.

În utilizarea metodelor enumerate mai sus, cel ce cercetează are datoria să manifeste o atitudine creatoare, orientîndu-se de fiecare dată după cerințele complexe și deosebit de dinamice ale procesului instructiv-educativ. În acest sens, cît și în vederea asigurării caracterului riguros științific al cercetării, este necesar ca în timpul desfășurării acesteia să se recurgă și la folosirea unei aparaturi științifice complexe, fapt care va ajuta substanțial concluziilor legate de tema urmărită.

Metoda interviului este utilizată de cercetător în scopul sondării opiniei uneia sau a mai multor persoane cu incontestabilă competență în domeniul supus investigației. Informațiile recepționate cu această ocazie permit cercetătorului să acumuleze date deosebit de valoroase pentru fundamentarea ipotezelor ce stau la baza studiului ce-l întreprinde, ca și în vederea stabilirii tehnicilor ce urmează a fi utilizate în cazul respectiv.

Metoda anchetei se folosește în scopul cunoașterii opiniei și atitudinii unui număr mare de persoane față de anumite elemente de conținut ale temei supuse investigației. În acest scop, se elaborează chestionare care cuprind mai multe întrebări, fiecare înfățișînd un anumit aspect al ipotezelor ce stau la baza cercetării respective. Potrivit răspunsurilor date de persoanele solicitate, cercetătorul reușește să cunoască mai bine opinia publică, atitudinea diferitelor cercuri de specialiști în raport cu problema studiată, interesul și opțiunea oamenilor pentru unele activități etc.

Deși foarte utilă pentru tezaurizarea ideilor și atitudinii specialiștilor, și uneori chiar a diferitelor pături ale populației (depinde de caracterul temei investigate), metoda anchetei poate prezenta și unele dezavantaje, generate mai ales de caracterul subiectiv pe care îl pot avea răspunsurile celor solicitați la întrebările cuprinse în chestionar.

Metoda monografică reprezintă o cale deosebit de fructuoasă pentru cercetarea multilaterală, de ansamblu, a dezvoltării educaţiei fizice şi sportului în diferite unităţi (şcoală, club sau asociaţie sportivă), localităţi, judeţe etc. De regulă, monografia include : istoricul dezvoltării în raza teritorială respectivă a educaţiei fizice şi sportului, ori numai a unor sau unei singure ramuri de sport ; dimensiunea ariei practicării exerciţiilor fizice în rîndul populaţiei ; formele de practicare a exerciţiilor fizice ; activitatea factorilor care au atribuţii în domeniul educaţiei fizice şi sportului ; nivelul dezvoltării fizice a diferitelor eşantioane de cetăţeni ; rezultatele sportive obţinute în diferite competiţii ; numărul şi calitatea muncii cadrelor de specialitate ; activitatea activului voluntar ; baza materială etc.

Toate elementele menţionate atestă caracterul sociologic al metodei monografiei, aspect, pe zi ce trece, tot mai important pentru organizarea educaţiei fizice şi sportului în scopuri sociale.

Datorită faptului că datele respective sînt luate la faţa locului, pe baza legăturii nemijlocite a cercetătorului cu oamenii, valoarea acestei metode se impune de la sine.

Metoda statistică îl ajută pe cercetător să prelucreze şi să sistematizeze datele adunate în legătură cu diferitele fenomene studiate. Posibilitatea utilizării ei în domeniul educaţiei fizice şi sportului este multiplă şi deosebit de necesară, mai ales în cazurile în care se studiază nivelul dezvoltării morfologice şi motrice a diferitelor grupuri de cetăţeni sau structura acţiunilor proprii competiţiilor dintr-o ramură de sport, vîrsta la care se pot obţine rezultate maxime într-o ramură de sport etc.

Cu ajutorul statisticii matematice, cercetătorii pot grupa datele culese în vederea determinării : frecvenţei acestora în cadrul problemei investigate ; valorilor medii ; relaţiilor ce se statornicesc între diferite genuri de date ; procentului abaterilor de la valorile medii ale grupului studiat etc.

În cadrul acestei metode este folosită cu bune rezultate şi reprezentarea grafică a datelor respective, sub formă de diagrame, cercuri, dreptunghiuri etc.

Propriu-zis, această metodă se conjugă strîns cu metodele observaţiei, experimentului, studierii documentelor referitoare la planificarea pregătirii sportivilor, deoarece, de fapt, pe baza celor din urmă sînt culese datele ce interesează investigaţia.

Metoda testelor constă în determinarea aptitudinilor subiecţilor pentru diferitele activităţi proprii domeniului educaţiei fizice şi mai ales a sportului, cu ajutorul unor probe deliberat concepute de cercetători. În esenţa lor, probele se adresează mai mult sondării însuşirilor înnăscute ale subiecţilor, dar aceasta nu înseamnă că nu atestă şi progresele ce le obţin cei examinaţi sub influenţa practicării organizate a diverselor activităţi practice. Aceasta datorită faptului că probele respective sînt programate de mai multe ori, iar valorile obţinute cu ocazia efectuării lor nu înfăţişează numai însuşirile înnăscute, ci şi evoluţia acestora datorată stimulilor utilizaţi în procesul de instruire special organizat.

La baza alcătuirii testelor stă ideea corelaţiei dintre însuşirile individului pe de o parte, cu notele dominante ale modelului activităţii respective pe de altă parte, date de exigenţele implicate de practicarea la un nivel superior a înotului, gimnasticii, atletismului etc.

Ca urmare, ţinînd seama de faptul că practicarea diferitelor activităţi solicită un ansamblu de însuşiri — morfologice, motrice şi psihice — testele concepute includ un sistem de probe, fiecare verificînd un anumit aspect al însuşirilor necesare practicării activităţii respective, iar în ansamblul lor, nivelul aptitudinii subiecţilor în domeniul dat.

Înţelegînd lucrurile în acest context, rezultă că pentru verificarea aptitudinii subiecţilor pentru anumite activităţi se impune folosirea unor baterii de teste, unele, prin probele ce le includ, verificînd cu prioritate capacităţile motrice ale subiecţilor în cauză (teste de randament), altele, trăsăturile personalităţii (teste de personalitate) sau capacitatea funcţiilor organismului în raport cu cerinţele unor sporturi, concordanţa indicilor morfologici cu cerinţele sportului respectiv etc.

Rezultatele obţinute de subiecţi cu ocazia efectuării probelor pot constitui un preţios ajutor în activitatea depusă de cadrele de specialitate privind selecţionarea subiecţilor cu reale aptitudini pentru diferite activităţi ; programarea în continuare a conţinutului instruirii şi, ca urmare, începuturile făcute în această direcţie se impun a fi continuate.

Cu toate acestea, deşi valoarea practică a metodei nu poate fi cu nimic contestată, rezultatele obţinute în acest domeniu pînă în prezent nu sînt în măsură să verifice cu exactitate aptitudinile subiecţilor, datorită particularităţilor individuale ale subiecţilor, care, de multe ori, pot compensa unele însuşiri considerate necorespunzătoare cu altele, de o extraordinară virulenţă, pentru a înscrie randamentul subiectului totuşi la nivelul exigenţelor implicate de activitatea respectivă.

În încheierea referirilor cu privire la sensurile îndeplinite de metodele de cercetare ştiinţifică ale teoriei educaţiei fizice şi sportului, înfăţişăm principalele verigi ale unei cercetări ştiinţifice :

1. *Alegerea temei*. În general, temele ce urmează a fi studiate trebuie să reflecte probleme majore ale educaţiei fizice şi sportului, adeseori controversate în momentul dat, dar întotdeauna capabile să contribuie la îmbogăţirea teoriei şi practicii domeniului. După caracterul lor, temele pot aparţine cercetării fundamentale, cînd au drept scop descoperirea de noi legităţi ale dezvoltării educaţiei fizice şi sportului sau ameliorarea structurii generale a teoriei educaţiei fizice şi sportului ca disciplină ştiinţifică, şi cercetării aplicative, cînd răspund unor nevoi curente, cu deosebire de ordin metodic.
2. *Documentarea*, care constă în parcurgerea unui bogat material bibliografic, în stare să permită cercetătorului cunoaşterea stadiului în care se găseşte rezolvată sau numai abordată tema respectivă pe plan naţional şi internaţional.
3. *Formularea ipotezelor* ce vor sta la baza cercetării.
4. *Stabilirea unităţilor sportive*, a microgrupurilor de subiecţi sau a localităţilor (după caz) în care urmează să se desfăşoare cercetarea, concomitent cu precizarea tehnicilor ce se vor utiliza pentru recoltarea datelor.
5. *Culegerea materialul faptic*.
6. *Interpretarea datelor obţinute* în raport cu ipotezele lucrării, scoţîndu-se în evidenţă elementele esenţiale ale temei cercetate, raportul dintre acestea, contribuţia novatoare a cercetării efectuate.
7. *Formularea generalizărilor* şi a concluziilor.
8. *Redactarea lucrării* şi apoi stabilirea modalităţii valorificării acesteia.

CAPITOLUL III

Categoriile teoriei educaţiei fizice şi sportului

Prin categoriile teoriei educaţiei fizice şi sportului se înţeleg noţiunile fundamentale cu care operează această disciplină şi care, la rîndul lor, reflectă principalele laturi ale fenomenului practicării exerciţiilor fizice.

Precizarea acestor laturi fundamentale, sublinierea proprietăţilor lor esenţiale şi, de asemenea, a legăturilor dintre acestea prezintă numeroase dificultăţi, determinate în cea mai mare măsură de remarcabila diversitate a formelor de practicare a exerciţiilor fizice şi, în acelaşi timp, de multitudinea întrepătrunderilor ce au loc între acestea, mai ales în privinţa mijloacelor şi finalităţii activităţilor respective.

Pentru a scoate în evidenţă această realitate, este suficient să ne referim la exemplul gimnasticii, care, uneori, desigur justificat, face parte din sport, alteori aparţine domeniului educaţiei fizice (ca mijloc al acesteia), iar dacă ne referim la practicarea unor forme specifice ale sale în timpul liber al cetăţenilor, putem conchide că, practic, nu se mai încadrează plenar nici în caracteristicile atribuite educaţiei fizice şi nici celor proprii sportului.

Ca urmare, în raport cu alte ramuri ale ştiinţei, care şi-au precizat clar categoriile lor proprii (de ex. în economie politică : forţă de muncă, plusvaloare, capital etc., sau în pedagogie : educaţie, instrucţie, învăţămînt), în domeniul teoriei educaţiei fizice şi sportului, din anumite puncte de vedere, problema rămîne încă deschisă.

În stadiul actual al dezvoltării teoriei educaţiei fizice şi sportului, categoriile proprii acesteia sînt : educaţia fizică, sportul şi antrenamentul sportiv.

I. EDUCAȚIA FIZICĂ

1. SUBSISTEMELE ȘI CARACTERISTICILE EDUCAȚIEI FIZICE CA PROCES INSTRUCTIV-EDUCATIV

Așa cum s-a mai subliniat, treptat, sub impulsul gîndirii pedagogice și mai ales din momentul integrării practicii exercițiilor fizice în ansamblul acțiunii educaționale școlare, activitatea respectivă a primit un conținut bine definit și, totodată, denumirea educație fizică. Adică, din întregul arsenal de exerciții create de omenire și, de asemenea, de tehnici ale predării acestora, în concordanță cu unele principii și norme pedagogice generale, a fost selectată numai o anumită parte din acestea, cele care corespundeau în cea mai mare măsură particularităților de vîrstă și de sex ale generației tinere și finalităților educației.

S-a constituit, așadar, un domeniu distinct al practicării exercițiilor fizice, cu obiective, mijloace, metode și forme de organizare particularizate specificului școlar.

Tot ca urmare a conceptului cu privire la educație, care ani îndelungați a fost considerată ca o activitate execlusiv școlară, proprie generației tinere, și educația fizică a purtat această amprentă, fiind înțeleasă ca un domeniu aparținînd numai elevilor.

Ulterior, cu deosebire în concepția actuală despre educație, cînd acțiunea educațională și-a lărgit sfera și conținutul, devenind un proces permanent, întîlnit la nivelul tuturor categoriilor de oameni, au intervenit reconsiderări și în privința educației fizice, ea fiind o activitate extinsă asupra celor mai diverse pături ale populației.

Lărgirea sferei educației fizice a determinat numeroase preocupări cu privire la stabilirea conținutului, a organizării și finalității acestei activități, bineînțeles în concordanță cu specificul eșaloanelor antrenate în practicarea exercițiilor fizice. S-a trecut astfel la renunțarea interpretării educației fizice ca reprezentînd un gen unic de activitate, cu aceleași obiective, mijloace și forme de organizare, indiferent de locul desfășurării acesteia și, odată cu aceasta, la conceperea, realizarea și prospectarea ei în mod diversificat, potrivit particularităților și exigențelor caracteristice păturilor de cetățeni încadrați în practicarea exercițiilor fizice.

Ca urmare, în cadrul actual al dezvoltării educației fizice, pot fi distinse mai multe subsisteme, iar în cadrul acestora sectoare, așa cum rezultă și din schema ce urmează :

Subsistemul	**Sectoare**
Educația fizică a generației tinere	— Instituțiile preșcolare — Școlile generale — Liceele — Școlile profesionale — Școlile speciale — Instituțiile de învățămînt superior
Educația fizică profesională	— Diferitele ramuri ale activității economice (metalurgie, textile, chimie etc.) — Diferiții specialiști din domenii ce solicită eforturi fizice sporite (aviatori, cosmonauți, scafandri etc.)
Educația fizică militară	— Diferitele arme (aviație, infanterie, marină etc.)
Educația fizică a vîrstnicilor	— În curs de constituire, deoarece însăși activitatea practică se află la începuturile sale

S-au făcut aceste considerații introductive, pe de o parte, pentru a înfățișa cît de complexă a devenit preocuparea societății pentru dezvoltarea capacității fizice a oamenilor și, în același timp, în vederea scoaterii în evidență a necesității înțelegerii diversificate a acestui proces, iar, pe de altă parte, în scopul de a favoriza înțelegerea definiției ce urmează să o acordăm acestei activități.

Pentru aceasta, pornind însăși de la denumirea activității, care prin termenul de „educație“ înseamnă contribuție la „cultivare“, „creștere“, „formare“, iar cel de „fizică“ subliniază elementul specific al acestei activități, rezultă că acțiunea respectivă urmărește „cultivarea“, „creșterea“, „formarea“ capacităților fizice ale oamenilor.

De asemenea acceptînd faptul că orice acțiune educațională urmărește anumite scopuri formative, în deplină concordanță cu interesele societății (și nu avem nici un temei pentru a pune la îndoială această teză), se poate afirma că și educația fizică se încadrează în această cerință, formulîndu-i-se și formulînd la rîndul său anumite finalități, cea din urmă ipostază devenind posibilă ca urmare a evaluării propriilor rezultate, obținute în domeniile sociale în care acționează.

Îndeplinind atribuții evident formative și avînd un caracter permanent, se poate susține că, în accepțiunea cea mai generală a noțiunii, educația fizică reprezintă un proces :

— deliberat construit și dirijat în vederea perfecționării dezvoltării fizice și capacităților motrice ale oamenilor, în concordanță cu : particularitățile de vîrstă și sex ; cerințele integrării și din punct de vedere fizic a generației tinere în viața socială ; solicitările fizice proprii diferitelor profesiuni ; cerințele menținerii îndelungate a bunei condiții fizice (cu deosebire la vîrstnici) ;

— care dispune de un ansamblu de exerciții fizice și de tehnici de predare diferențiat, potrivit condițiilor și obiectivelor proprii categoriilor de cetățeni cărora se adresează ;

— integrat într-un program general, stabilit pe plan național și realizat sub îndrumarea unui sistem de instituții și organizații anume împuternicite să răspundă de optimizarea acestei activități ;

— desfășurat în strînsă legătură cu elementele de conținut ale educației intelectuale, morale, estetice, tehnice și profesionale.

Faptul că s-a recurs mai mult la indicarea elementelor definitorii ale educației fizice și nu la formularea unei definiții concise este determinat de însăși sfera largă a acestui proces, de caracterul său deosebit de diversificat și diferențiat, de la elevi la muncitori, la militari, la vîrstnici etc.

În privința desfășurării educației fizice, pot fi distinse două feluri de organizare a acesteia : ca proces instructiv-educativ special conceput, pe de o parte, și ca activitate independentă a cetățenilor, pe de altă parte.

Ca proces instructiv-educativ special organizat, educația fizică reprezintă un proces bilateral, în care, sub conducerea cadrelor de specialitate, subiecții cu care se lucrează (elevi, muncitori, militari etc.) sînt supuși unor influențe sistematice și în permanentă concordanță cu obiectivele formulate de societate privind perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice.

În același timp, procesul respectiv are și un caracter instituționalizat, întrucît el este organizat în și de către școli, de compartimente de resort în cadrul armatei, de asociațiile sportive din întreprinderi, instituţii, unităţi cooperatiste sau de anumite centre de pregătire, special împuternicite în acest sens de către organele de conducere competente.

Tot în legătură cu educaţia fizică privită ca proces instructiv-educativ bilateral şi instituţionalizat trebuie evidenţiat faptul că acesta nu are aceleaşi obiective, mijloace şi tehnici de predare la toate eşaloanele în care se organizează.

În orice caz, educaţia fizică a generaţiei tinere, de exemplu, are un caracter mai larg în raport cu cea a vîrstnicilor, unde obiectivul de bază îl constituie menţinerea cît mai îndelungată a bunei condiţii fizice, sau cu cea a cosmonauţilor, aceasta din urmă fiind mult mai specializată şi implicînd o pregătire fizică substanţial diferenţiată de cea a elevilor.

Toate aspectele menţionate scot în evidenţă caracterul formativ al educaţiei fizice organizată ca proces instructiv-educativ, aceasta subordonîndu-se întotdeauna perfecţionării în anumite scopuri sociale a dezvoltării fizice şi mai ales a capacităţii motrice a cetăţenilor.

În această direcţie trebuie remarcat faptul că scopuri analoge educaţiei fizice organizate ca proces instructiv-educativ pot fi realizate şi prin practicarea exerciţiilor fizice, fără ca aceasta să aibă un caracter bilateral şi instituţionalizat. Asemenea aspecte sînt întîlnite în activitatea unor cetăţeni, astăzi tot mai numeroşi, care îşi organizează şi efectuează singuri exerciţiile în timpul lor liber.

Exerciţiile la care recurg ei, fie că fac parte din categoria celor analitice, executate mai ales sub forma gimnasticii zilnice, fie din cea a plimbărilor, drumeţiilor, a jocurilor sau a ramurilor de sport, după preferinţă, sistematic practicate şi respectîndu-se unele norme metodice de bază, pot avea influenţe pozitive analoge educaţiei fizice organizate ca proces instructiv-educativ, dar valoarea lor, în majoritatea cazurilor, rămîne inferioară celei special organizate.

Într-un anumit sens, activităţile de acest gen pot fi considerate ca reprezentînd un domeniu relativ nou intrat în preocupările forurilor de specialitate şi anume, cel al autoeducaţiei fizice a cetăţenilor de toate vîrstele. La baza acestei autoeducaţii stă, fără îndoială, sistemul de cunoştinţe, de priceperi, deprinderi şi calităţi motrice transmis încă la vîrsta școlară, la care se adaugă și achizițiile noi, rezultat al interesului personal în calitate de autodidacți.

Viața confirmă că fenomenul autoeducației fizice este în plină ascensiune, tot mai mulți cetățeni manifestînd interes pentru activitățile fizice efectuate independent, în timpul liber.

Spre deosebire de educația fizică desfășurată ca proces instructiv-educativ, activitățile fizice efectuate independent (auto-educația fizică) sînt practicate în afara unui orar precis, în general, în funcție de timpul liber.

Privirea de ansamblu asupra educației fizice și a subsistemelor acesteia (menționate la pag. 62) ne oferă posibilitatea să scoatem în evidență pe lîngă principalele lor caracteristici și factorii cu răspunderi în domeniile respective, alături de formele de organizare a activității.

Caracterul obligatoriu al educației fizice profesionale este propriu numai cazurilor în care programul de pregătire a cetățenilor pentru exercitarea diferitelor activități (piloți, cosmonauți, scafandri, exploratori ai marilor altitudini etc.) include și un ansamblu de exerciții fizice anume alese, necesare optimizării randamentului indivizilor în domeniul respectiv. Ca urmare, aceste sectoare ale educației fizice nu se identifică cu cel al școlilor profesionale, care aparține educației fizice a generației tinere.

În încheierea considerentelor cu privire la subsistemele educației fizice, este necesar să subliniem însemnătatea deosebită a educației fizice a generației tinere.

Pornind de la premisa că școala reprezintă principalul factor al pregătirii tineretului pentru viață, valoarea formativă a acesteia și implicit a educației fizice devine cu atît mai evidentă, cu cît include și apoi sădește și dezvoltă elevilor cunoștințe, priceperi și deprinderi necesare participării lor în variatele forme de organizare a practicării exercițiilor fizice, așa cum sînt statornicite acestea în viața extrașcolară a tineretului și chiar în activitățile desfășurate pentru oamenii muncii.

Îndeplinind un rol atît de însemnat, educația fizică a generației tinere poate fi considerată, pe bună dreptate, ca reprezentînd temelia pe care se sprijină toate celelalte eșaloane ale sistemului nostru de educație fizică și sport. De fapt, așa

Subsistemul de educaţie fizică şi caracterul său	Factorii cu răspunderi în domeniul respectiv	Formele de organizare a activităţii
Educaţia fizică a generaţiei tinere (obligatoriu)	— Şcoala — Organizaţiile de tineret — Centrele (laboratoare) de cercetare ştiinţifică — Organismele sănătăţii publice — Mijloacele de comunicaţie în masă — Familia	— Lecţia de educaţie fizică — Întrecerile sportive de masă — Activităţile turistice — Activităţile independente (gimnastica de înviorare ; complexe de exerciţii pentru corectarea atitudinilor deficitare, de fortificare a organismului, jocuri etc.)
Educaţia fizică profesională (obligatoriu şi facultativ)	— Instituţiile ce răspund de calificarea cadrelor respective — Asociaţiile şi cluburile sportive — Organismele de conducere din întreprinderi şi instituţii (direcţia, sindicate etc.) — Iniţiativa proprie — Mijloacele de comunicare în masă	— Lecţiile de perfecţionare a capacităţilor fizice potrivit specificului activităţii productive — Pauza de producţie — Întrecerile sportive de masă — Activităţile turistice — Activităţile independente (gimnastică, jocuri etc.) — Activităţile recreative
Educaţia fizică a vîrstnicilor (facultativ)	— Unităţile organiz. specializate (centre pentru vîrstnici) — Mijloacele de comunicare în masă — Iniţiativa proprie	— Lecţiile cu caracter de menţinere a bunei condiţii fizice — Activităţile turistice — Activităţile recreative (golf, pescuit, băi de soare şi apă, tenis, popice, gimnastică zilnică etc.)
Educaţia fizică a militarilor (obligatoriu)	— Organele de conducere militare	— Exerciţiile adecvate solicitărilor diferitelor arme
Activităţile fizice independente (autoeducaţia fizică) (facultativ)	— Iniţiativa proprie — Mijloacele de comunicare în masă	— Exerciţiile fizice preferate, efectuate în timpul liber

se explică și rațiunea includerii în elementele de conținut ale educației fizice școlare a tot mai multor jocuri dinamice, forme accesibile de turism, complexe de exerciții proprii gimnasticii de înviorare, ramuri de sport individuale și colective, toate contribuind la sporirea capacității elevilor de a-și valorifica înclinațiile și aptitudinile sportive, de a folosi timpul liber cît mai util și recreativ, de a stăpîni elementele de bază ale jocului și sportului, mijlocitoare eficiente a relațiilor de cunoaștere și prietenie între oameni.

2. CONȚINUTUL LATURILOR EDUCAȚIEI FIZICE CA PROCES INSTRUCTIV-EDUCATIV

Ca proces de perfecționare a dezvoltării fizice și a capacității motrice, educația fizică, mai puțin activitățile fizice independente, cuprinde două laturi strîns împletite, și anume: instruirea și educația.

Instruirea constă în dezvoltarea corespunzătoare a indicilor morfologici și funcționali ai organismului, în formarea și perfecționarea unor cunoștințe de specialitate, de priceperi, deprinderi și calități motrice, corespunzător cerințelor și sarcinilor statornicite în diferitele subsisteme ale educației fizice. Instruirea se desfășoară pe baza volumului de cunoștințe și deprinderi prevăzute în conținutul programelor de educație fizică din școlile de toate gradele sau corespunzător prevederilor unor îndrumare special elaborate.

În terminologia de specialitate, acțiunea orientată cu precădere spre dezvoltarea armonioasă a indicilor morfologici și funcționali este denumită dezvoltare fizică, iar aceea de formare și perfecționare a priceperilor și deprinderilor de mișcare, precum și a calităților motrice, dezvoltare a capacității motrice.

Practicarea sistematică a exercițiilor fizice are o influență multilaterală asupra dezvoltării fizice armonioase a organismului. Selecționate judicios și predate corespunzător unei metodici bine stabilite, exercițiile fizice contribuie la formarea ținutei corecte a corpului, la dezvoltarea sistemului muscular, a organelor interne și marilor funcții ale organismului. Prin dezvoltarea cutiei toracice se asigură o dinamică amplă a mișcărilor respiratorii ; în timpul contracției musculare energice, prin mușchi se scurge aproape de o sută de ori mai mult sînge decît în repausul total. Intensificarea circulației sîngelui se răsfrînge favorabil asupra tuturor sistemelor, organelor și țesuturilor organismului, acestea primind mai multe substanțe nutritive. Inima unui om antrenat împinge sîngele în artere, la fiecare bătaie, într-o cantitate de 80—100 cm^3, pe cînd la cel neantrenat, numai 50—60 cm^3. Practicarea exercițiilor fizice, favorizînd întărirea musculaturii inimii, are o însemnată influență și asupra vaselor sanguine, contribuind la scăderea presiunii arteriale a sîngelui în stare de repaus.

Practicarea rațională a exercițiilor fizice preîntîmpină, mai ales la vîrsta mijlocie, dezvoltarea țesutului adipos. Exersarea lor sistematică are o influență pozitivă și asupra activității sistemului nervos central. Practicate după orele de muncă, exercițiile fizice contribuie la înlăturarea prelungirii stării de excitație a multor centri nervoși ai scoarței cerebrale, consecință a concentrării îndelungate a atenției. Această acțiune este posibilă, întrucît prin practicarea exercițiilor se formează dominante de activitate superioare celor ce se manifestă ca o postinfluență a muncii depuse în orele de producție. Pe baza acestei influențe inhibitorii, exercițiile fizice contribuie la relaxarea sistemului nervos central și, totodată, la asigurarea premiselor necesare reluării muncii cu indici sporiți de randament.

Corespunzător celor menționate mai sus, rezultă că educația fizică are un rol important în creșterea indicilor dezvoltării fizice armonioase, dar, cu toate acestea, nu reprezintă factorul determinant al acesteia. Indicii de dezvoltare fizică sînt determinați mai ales de ereditate, și, de asemenea, de condițiile vieții sociale (nivelul de trai al oamenilor, sistemul de protecție a muncii etc.).

Orînduirea noastră socialistă, situînd în centrul politicii sale omul cu toate cerințele lui materiale și spirituale, asigură condiții superioare și pentru realizarea indicilor armonioși de dezvoltare fizică. În țara noastră, nivelul de trai al oamenilor muncii de la orașe și sate este în continuă creștere și, ca atare premisele de bază necesare unei dezvoltări fizice superioare sînt larg asigurate. Pe baza acestor condiții, educația fizică dispune de toate elementele necesare sporirii influenţei sale asupra armonioasei dezvoltări fizice a tineretului şi oamenilor muncii.

Educaţia fizică are un rol important şi în privinţa corectării unor deficienţe fizice sau atitudini deficiente, consecinţe ale influenţei unilaterale a procesului de muncă, ale unui regim necorespunzător de viaţă cotidiană sau din alte cauze.

Preocuparea pentru asigurarea unei corecte şi armonioase dezvoltări fizice constituie o sarcină de bază a educaţiei fizice, mai ales în perioada de creştere a organismului, cînd i se pot asigura indici de dezvoltare fizică trainici şi superiori.

În ceea ce priveşte acţiunea de dezvoltare a capacităţii motrice, trebuie subliniat faptul că optimizarea acesteia este în legătură directă cu gradul de dezvoltare fizică a cetăţenilor. Cu cît nivelul dezvoltării morfologice şi funcţionale a organismului este mai ridicat, cu atît creşte şi posibilitatea ca, pe această bază, să fie format un sistem complex de priceperi şi deprinderi de mişcare, precum şi de calităţi motrice.

Cu toate acestea, între aceste două noţiuni — dezvoltare fizică şi capacităţi motrice — nu există un raport de identitate. Un om poate avea indici ridicaţi de dezvoltare fizică, în schimb, nestăpînind un sistem de priceperi şi deprinderi de mişcare, de calităţi motrice, el are o slabă capacitate motrică.

Elevii unei clase, sub raportul dezvoltării fizice, se pot prezenta mulţumitor. Înălţimea lor, diametrele transverse, greutatea, sistemul muscular, datele controlului medical privind activitatea organelor interne şi a marilor funcţii ale organismului pot fi corespunzător dezvoltate. Dacă însă mişcările pe care le efectuează, gradul de tehnicitate al acestora, indicii de dezvoltare ai vitezei, forţei, îndemînării, rezistenţei sînt sub nivelul cerinţelor conţinutului programelor, se poate aprecia că deşi au o bună dezvoltare fizică, capacitatea lor motrică rămîne scăzută.

Dezvoltarea fizică şi capacitatea motrică reprezintă elementele de bază ale procesului instructiv. Pe baza indicilor dezvoltării fizice şi a celor ai capacităţii motrice la care trebuie să se adauge şi contribuţia la educarea fizionomiei morale caracteristice cetăţenilor patriei noastre, se poate aprecia obiectiv munca desfăşurată de pedagogi, nivelul la care au ştiut să ridice eficienţa procesului instructiv-educativ.

Ca latură a educaţiei fizice, instruirea, odată ce este condusă de pedagogi şi este desfăşurată pe baza unor programe ştiinţific întocmite, nu poate avea un caracter de „instruire pură“. Însăşi instruirea trebuie înţeleasă ca avînd un caracter educativ.

În procesul de formare şi de perfecţionare a priceperilor şi deprinderilor de mişcare se influenţează şi dezvoltarea calităţilor intelectuale ale sportivilor, deoarece pentru rezolvarea acţiunilor respective sînt larg solicitate atenţia, gîndirea, imaginaţia, memoria etc. Cu ocazia aplicării cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor de mişcare în condiţiile variate ale practicii se dezvoltă gîndirea logică, subiecţii obişnuindu-se cu comparaţia, cu sistematizarea acţiunilor necesare rezolvării situaţiilor ivite etc.

În procesul instructiv, sub conducerea pedagogilor, se dezvoltă şi capacitatea de analiză conştientă a acţiunilor efectuate. Prin întrebările pedagogilor : „De ce crezi că ai reuşit“ ; „Cum ai apreciat situaţia tactică respectivă ?“ etc., sportivilor li se dezvoltă capacitatea de aprofundare a acţiunilor proprii, şi, de asemenea, de autocontrol.

Conţinutul educativ al instruirii se concretizează şi în sistemul de cunoştinţe de specialitate transmise sportivilor în vederea înţelegerii scopului şi sarcinilor sociale ale educaţiei fizice, al cunoaşterii influenţei exerciţiilor fizice asupra dezvoltării morfologice şi funcţionale a organismului etc.

Pe baza acestui sistem de cunoştinţe se formează la sportivi concepţia ştiinţifică despre educaţia fizică.

Cealaltă latură a educaţiei fizice, educaţia, se desfăşoară sub conducerea aceluiaşi pedagog, care răspunde şi de instruirea subiecţilor respectivi. Pe baza obiectivelor sociale urmărite prin educaţia fizică, cadrele de specialitate contribuie, alături de influenţa şcolii şi familiei, a muncii şi a vieţii obşteşti, la perfecţionarea personalităţii celor cuprinşi în practicarea exerciţiilor fizice, dezvoltîndu-le preţioase trăsături morale şi cetăţeneşti. Munca educativă din acest domeniu este larg favorizată de faptul că, în activitatea practică, subiecţii sînt puşi în situaţia de a rezolva acţiuni complexe, legate direct de fizionomia morală a omului. Fără o continuă şi sistematică pregătire, însoţită de eforturi de voinţă, fără perseverenţă, fermitate şi stăpînire de sine, oricît de mare ar fi rolul talentului în acest domeniu de activitate nu se pot obține rezultate superioare.

Îmbinarea într-un tot unitar a acestor două laturi ale educației fizice — instruirea și educația — constituie o condiție de bază a realizării corespunzătoare a obiectivelor sociale urmărite prin această activitate.

II. SPORTUL

Ca și educația fizică, sportul, mai corect spus practicarea ramurilor de sport, constituie tot o activitate socială subordonată cerinței perfecționării dezvoltării fizice și capacității motrice a cetățenilor. Ca activitate socială, sportul s-a dezvoltat cu deosebire în ultimul secol și, mai ales, sub impulsul Jocurilor Olimpice moderne, care treptat au primit nu numai o excepțională anvergură, ci și semnificații de o deosebită însemnătate în viața societății contemporane. De la o activitate care cu decenii în urmă era considerată încă de mulți factori ai vieții sociale ca un domeniu de manifestare a unor excentrici lipsită de valențe instructive și educative, astăzi sportul a devenit un instrument unanim acceptat și încurajat, de perfecționare a ființei umane, de strîngere a legăturilor de prietenie între popoare, de valorificare a aptitudinilor și talentelor omului contemporan.

Desigur, acest nou conținut și totodată stadiu al dezvoltării sportului nu a apărut spontan, ci ca urmare a organizării superioare a elementelor sale de conținut, corespunzător cerințelor vieții sociale.

Ca activitate socială propriu-zisă, sportul este un domeniu care include un sistem de exerciții fizice diversificate, în componența căruia pot fi distinse practici diferențiate, constituite în ramuri de sport independente. Acest proces a avut loc treptat, ajungînd ca practicarea actuală a ramurilor de sport să fie ordonată prin regulamente precise, unice, elaborate fie de foruri naționale, în cazul sporturilor cu caracter național, fie de cele internaționale, cînd ramurile respective sînt organizate în mai multe țări.

Referindu-ne la elementele ce deosebesc activitatea de educație fizică de cea sportivă, este necesar să subliniem în primul rînd faptul că sportul deşi are un caracter formativ — trăsătură fundamentală a educaţiei fizice — el urmăreşte mai ales valorificarea maximă a înclinaţiilor şi talentelor cetăţenilor, în unul din numeroasele sale domenii de manifestare (ramurile de sport). Deci, dacă trăsătura principală a educaţiei fizice o constituie caracterul său formativ, cea a sportului este competiţia, disputarea întîietăţii între cei ce practică ramura respectivă. O altă deosebire constă în faptul că educaţia fizică include un sistem larg de exerciţii fizice, pe cînd fiecărei ramuri de sport îi sînt specifice anumite structuri de exerciţii, o tehnică proprie. Prin conţinutul lor, ramurile de sport constituie un obiect de specializare, pe cînd educaţia fizică un proces cu caracter predominant formativ, de pregătire a oamenilor corespunzător anumitor cerinţe formulate de societate.

Din ansamblul elementelor ce deosebesc cele două activităţi nu poate fi omis nici cel al caracterului organizării acestora, în sensul că educaţia fizică este preponderent obligatorie, pe cînd practicarea ramurilor de sport are la bază adeziunea voluntară a cetăţenilor, desigur dublată de selecţionarea celor cu reale înclinaţii în unul din domeniile sportului.

Avînd un caracter obligatoriu, conţinutul şi cerinţele din domeniul educaţiei fizice, în general, sînt stabilite pentru a fi accesibile tuturor celor cuprinşi în activitatea respectivă, pe cînd în sport exigenţele sînt direct porporţionale cu capacităţile şi talentul fiecărui individ în parte. Cu alte cuvinte. dacă activitatea de educaţie fizică nu este incompatibilă cu relativa nivelare a cerinţelor de pregătire, în sport aceasta s-ar găsi în contradicţie însăşi cu esenţa lui.

În privinţa elementelor ce deosebesc aceste două activităţi sociale mai pot fi menţionate şi altele, dar, în acelaşi timp, trebuie subliniat faptul că, în afara graniţelor ce le separă, ele se şi întrepătrund, relaţie de o deosebită însemnătate teoretică şi practică. Analiza aprofundată a conţinutului celor două activităţi călăuzeşte spre concluzia că deşi nu se poate admite ideea identităţii acestora, cu deosebire în ultimul timp, între ele s-au statornicit numeroase legături reciproce. Aşa, de exemplu, educaţia fizică a generaţiei tinere nu rămîne pasivă faţă de activitatea sportivă. Incluzînd numeroase elemente de conţinut caracteristice sportului (tehnică sportivă, întreceri individuale și între echipe etc.), educația fizică, în bună măsură, reprezintă și o educație sportivă, în sensul că formează deprinderi și calități motrice, cunoștințe de specialitate, dorința de întrecere și autodepășire, componente de seamă ale sportului. Legăturile au loc și invers, de la sport spre educație fizică, în sensul că elementele de conținut ale tot mai multor ramuri de sport îmbogățesc și substanțializează patrimoniul educației fizice.

Exemplele cele mai elocvente ale acestui raport le furnizează tehnica sportivă, care pătrunde tot mai larg în sistemul mijloacelor educației fizice și, implicit, modernizează conținutul acesteia. Formarea deprinderii de a sări în înălțime a constituit întotdeauna un element de conținut al educației fizice a generației tinere, dar procedeele tehnice de îndeplinire a acesteia s-au modificat mereu, odată cu confirmarea eficienței lor în domeniul sportului. Așa se explică de ce, spre deosebire de trecut, astăzi se pune accent pe învățarea acestei sărituri prin procedeul cu rostogolire ventrală și nu prin pășire. În același sens pot fi menționate și aruncarea greutății prin procedeul modern, aruncarea la poartă prin săritură (în handbal), săritura în lungime cu pași în aer și nu cu extensie sau ghemuire etc.

Infuzia de elemente sportive în conținutul educației fizice constituie un fapt pozitiv, ea corespunzînd cerinței de înarmare a generației tinere și în domeniul educației fizice cu cuceririle înaintate ale lumii contemporane și, implicit, necesității formării unor preocupări și aspirații caracteristice omului societății moderne.

În concluzie, trebuie totuși menționat faptul că similitudinile și întrepătrunderile dintre cele două activități nu îndreptățesc indentificarea lor. Educația fizică rămîne ca avînd un pregnant caracter formativ, iar sportul o practică orientată spre valorificarea, pe cît posibil la maximum, a aptitudinilor și talentelor cetățenilor. Deci, în diferențierea celor două domenii, rolul preponderent nu-l au structurile de exerciții utilizate, ci, în primul rînd, obiectivele urmărite prin organizarea și desfășurarea activităților respective.

Pentru înțelegerea aprofundată a deosebirilor și în același timp a conexiunilor dintre educație fizică și sport, nu este lipsit de interes să urmărim caracterul ce-l primesc în activitățile respective următoarele elemente de referință :

Elemente de referinţă	Educaţia fizică	Sportul	
		de masă	de performanţă
1. Obiectivele specifice	Perfecţionarea dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice a elevilor în scopul ameliorării randamentului acestora în activitatea socială	Întărirea şi menţinerea sănătăţii şi a capacităţii de muncă a oamenilor, ca şi organizarea utilă şi recreativă a timpului liber	Perfecţionarea şi valorificarea maximă a aptitudinilor motrice ale oamenilor
2. Categoriile de cetăţeni antrenate în activităţile respective	Toţi elevii patriei noastre	Tendinţă de angrenare a întregului tineret şi a masei oamenilor muncii	Cetăţeni cu aptitudini deosebite pentru obţinerea performanţelor superioare
3. Principalele mijloace	Sistem deliberat de exerciţii fizice adecvat particularităţilor de vîrstă, sex şi grad de pregătire fizică şi, în acelaşi timp, stimulării înclinaţiilor individuale	Exerciţiile şi acţiunile proprii uneia sau mai multor ramuri de sport	Exerciţiile şi acţiunile specifice unei ramuri de sport, a celei pentru care sportivii respectivi manifestă aptitudini deosebite
4. Unităţile instructive în care se desfăşoară pregătirea subiecţilor	Clase şi ani de studii	Echipe sau grupe din a căror componenţă fac parte cei ce doresc să participe la întreceri sportive sau acţiuni turistice ; activitate independentă	Echipe sau grupe din a căror componenţă fac parte sportivi selectaţi, potrivit valorii randamentului lor în ramura sau proba sportivă respectivă.

Elemente de referință	Educația fizică	Sportul	
		de masă	de performanță
5. Specificul formelor de organizare a pregătirii celor incluși în activitățile respective	Prin lecții și activitate independentă Participarea elevilor la activitatea de educație fizică are un caracter obligatoriu	Întreceri sportive și competiții precedate de o pregătire de bază; activitate independentă La baza activității sportive de masă stă adeziunea voluntară a indivizilor	Sistem competițional diferențiat, potrivit valorii și drepturilor sportive cîștigate de participanți (diviziile A, B și C, campionat județean etc.) și dublat de o pregătire sistematică și continuă. Caracterul activității este voluntar
6. Nivelul randamentului scontat să fie obținut de cei ce sînt antrenați în activitate	Mediu	Mediu	Maxim
7. Sistemul oficial de apreciere a randamentului subiecților	Probe și norme de control stabilite de cadrele de specialitate; cîștigători ai unor întreceri organizate pe grupe, echipe; nici un gen de apreciere, aceasta mai ales în activitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice	Cîștigători ai unor întreceri; acordarea titlului de campion, ca urmare a ocupării locului I în unele competiții cu caracter de masă; nici un gen de apreciere	Acordarea titlului de campion (mondial, olimpic, continental, național, județean, local etc.) și a unor drepturi sportive decurgînd din locurile ocupate în clasamentele oficiale ale competițiilor la care se participă

În finalul considerentelor cu privire la locul şi semnificaţiile sportului ca activitate socială, nu putem să nu menţionăm faptul că în cadrul acestuia au intervenit unele diferenţieri concretizate nu numai prin apariţia ramurilor de sport, ci şi a organizării şi exigenţelor manifestate faţă de practicarea lor.

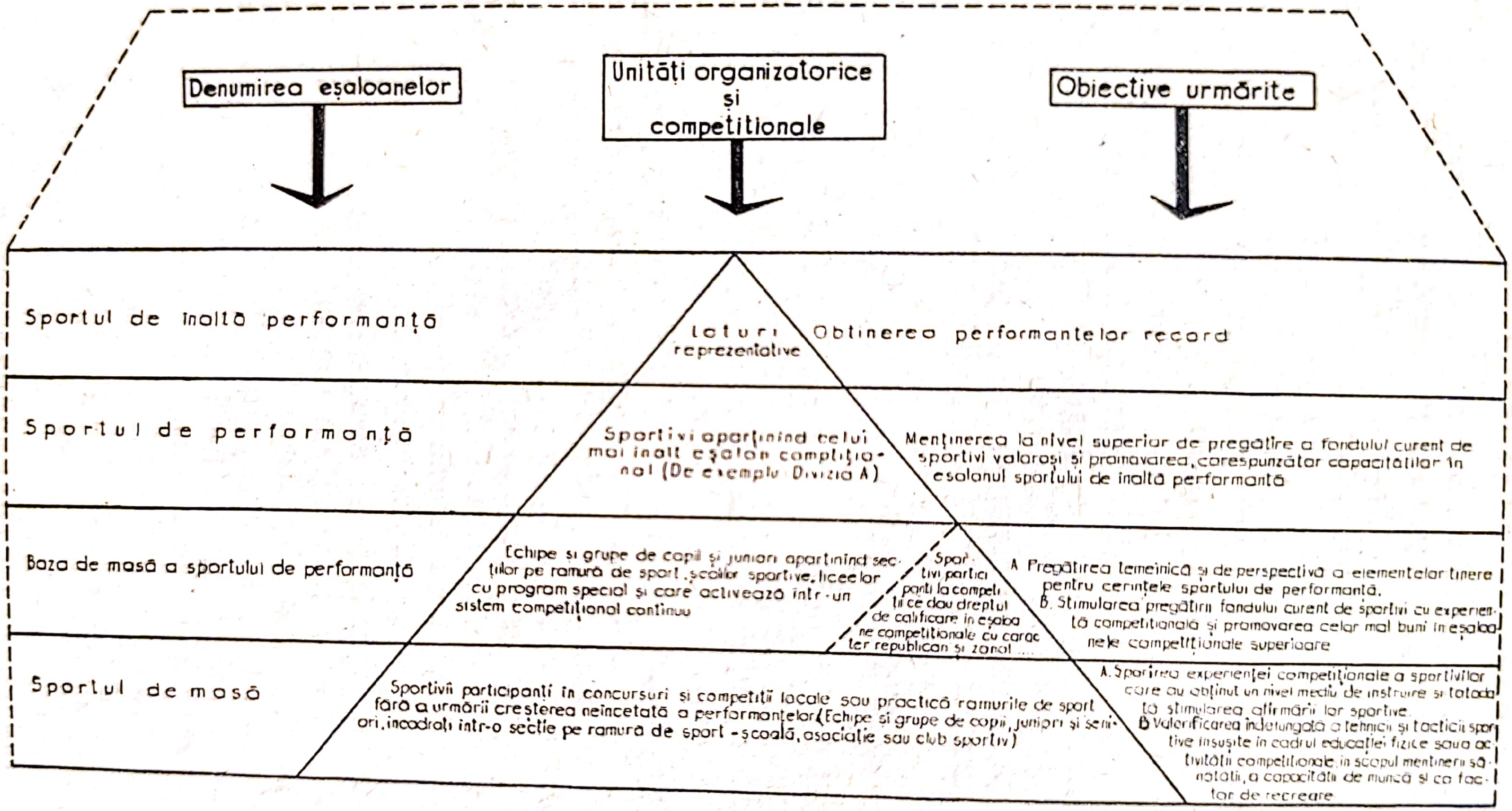
La baza diferenţierilor apărute în domeniul practicării ramurilor de sport, spre deosebire de cel al educaţiei fizice unde au fost determinate de cerinţe formative, se situează capacitatea de randament a cetăţenilor. Corespunzător acestui criteriu, în domeniul sportului pot fi distinse mai multe eşaloane (subsisteme) ale practicării lui, iar ponderea acestora în ansamblul activităţii, ca şi obiectivele cărora se subordonează, pot fi înfăţişate conform schemei de la pag. 73.

III. ANTRENAMENTUL SPORTIV

În esenţă, antrenamentul sportiv constituie tot un proces de perfecţionare a dezvoltării fizice şi a aptitudinilor de mişcare ale oamenilor, dar se deosebeşte de educaţia fizică mai ales prin scopurile şi organizarea sa. Prin antrenamentul sportiv se urmăreşte pregătirea tineretului şi adulţilor pentru obţinerea în diferitele ramuri de sport a performanţelor maxime. Comparativ cu procesul educaţiei fizice, care contribuie la formarea unui sistem fundamental de cunoştinţe, calităţi motrice şi deprinderi de mişcare, antrenamentul sportiv le specializează şi, adecvat conţinutului şi cerinţelor ramurilor de sport, le perfecţionează pînă la virtuozitate.

Deosebiri de seamă apar şi în privinţa organizării sale, întrucît, de regulă, acest proces de pregătire nu se adresează tuturor cetăţenilor, ci cu precădere celor dotaţi cu aptitudini pentru practicarea cu un randament superior a diferitelor ramuri de sport. Tot pe plan organizatoric, antrenamentul sportiv diferă de educaţia fizică şi prin faptul că unităţile de instruire proprii acestui proces se constituie după capacităţile şi valoarea randamentului celor ce-l practică şi nu corespunzător criteriilor folosite, de exemplu în educaţia fizică şcolară (pe clase, ani de studii etc.).

Aşa se explică şi faptul că în antrenamentul sportiv deşi, în general, se respectă criteriul vîrstei şi al sexului, întîlnim echipa I de juniori, echipa a II-a etc., toate reprezentînd uni-



Denumirea eșaloanelor	Unități organizatorice și competiționale	Obiective urmărite
Sportul de inaltă performanță	loturi reprezentative	Obținerea performanțelor record
Sportul de performanță	Sportivi aparținind celui mai inalt eșalon complițional (De exemplu Divizia A)	Menținerea la nivel superior de pregătire a fondului curent de sportivi valoroși și promovarea, corespunzător capacităților în eșalonul sportului de inaltă performanță
Baza de masă a sportului de performanță	Echipe și grupe de copii și juniori aparținind secțiilor pe ramură de sport, școlilor sportive, liceelor cu program special și care activează intr-un sistem competițional continuu Sportivi participanți la competiții ce dau dreptul de calificare in eșaloane competiționale cu caracter republican și zonal	A. Pregătirea temeinică și de perspectivă a elementelor tinere pentru cerințele sportului de performanță. B. Stimularea pregătirii fondului curent de sportivi cu experiență competițională și promovarea celor mai buni in eșaloanele competiționale superioare
Sportul de masă	Sportivii participanți in concursuri și competiții locale sau practică ramurile de sport fără a urmări creșterea neincetată a performanțelor (Echipe și grupe de copii, juniori și seniori, incadrați intr-o secție pe ramură de sport - școală, asociație sau club sportiv)	A. Sporirea experienței competiționale a sportivilor care au obținut un nivel mediu de instruire și totodată stimularea afirmării lor sportive. B. Valorificarea indelungată a tehnicii și tacticii sportive insușite in cadrul educației fizice sau a activității competiționale, in scopul menținerii sănătății, a capacității de muncă și ca factor de recreare

tăţi instructive create pe baza valorii şi perspectivei de afirmare a subiecţilor respectivi pe treptele superioare ale activităţii sportive. Tot ca urmare a criteriului valoric se instituie şi sisteme competiţionale diferenţiate. Dimensiunile acestora, de regulă, sînt restrînse spre vîrful piramidei şi largi spre baza acesteia, ceea ce corespunde cu însăşi ponderea celor patru mari eşaloane ale sportului şi, implicit, cu dificultăţile ce trebuie învinse în lupta pentru consacrare.

În structura procesului antrenamentului sportiv, ca de altfel şi în cel al educaţiei fizice, se disting două laturi strîns legate între ele şi anume, instruirea şi educaţia. Elementele de conţinut şi particularităţile organizării şi desfăşurării acestora în procesul antrenamentului sportiv fac obiectul altor capitole următoare.

Cultura fizică

Cu privire la noţiunea de cultură fizică se poartă numeroase discuţii, orientate cu deosebire în direcţia precizării sferei şi conţinutului acesteia, a legitimităţii integrării ei în ansamblul fenomenului general al culturii.

Discuţiile sînt amplificate şi de faptul că, în multe ţări, noţiunea cultură fizică nu apare nici în lexicul general al popoarelor respective şi nici în terminologia de specialitate, după cum în altele acestui termen i se acordă abia semnificaţia unei metode de influenţare a dezvoltării fizice a oamenilor, cu deosebire prin intermediul utilizării unor exerciţii fizice ce sînt efectuate prin ridicarea de diverse greutăţi, aşa cum este cazul aşa-zisei metode culturiste.

Reţinerile cu privire la acceptarea culturii fizice ca parte a culturii sînt generate şi de îndoiala manifestată de unele cercuri şi exponenţi ai vieţii culturale, care contestă autenticitatea valorilor realizate în domeniul practicării exerciţiilor fizice ca bunuri culturale, motivînd că acestea, avînd numai un caracter biologic, se situează pe un plan inferior celorlalte domenii ale fenomenului cultural.

Desigur, în abordarea problemei nu pot fi omise considerentele menţionate, dar lucrurile trebuie privite, în acelaşi timp, şi în contextul evoluţiei societăţii, a mutaţiilor survenite în psihologia omului contemporan, a noilor cerinţe şi valori solicitate și totodată atestate de viața socială ca fiind necesare stimulării și înnobilării personalității omului modern.

Totuși, ar fi greu de admis faptul că serbările sportive școlare, evoluția ansamblurilor din cadrul demonstrațiilor sportive organizate în cinstea unor zile festive, cadrul și semnificația desfășurării Jocurilor Olimpice, a concursurilor de patinaj artistic etc. îndeplinesc numai sensuri de „cultivare a fizicului“ și nu au și alte numeroase și substanțiale valențe culturale.

Deci, ca o primă remarcă, subliniem faptul că abordarea noțiunii cultură fizică și a legitimității acesteia ca parte a culturii nu poate fi în nici un caz limitată la o simplă metodă de ameliorare a dezvoltării fizice a oamenilor, în sens de cultivare a fizicului acestora. Ea are o sferă și un conținut mult mai complexe.

Pentru demonstrarea acestei realități este necesar să pornim, în primul rînd, de la înțelesul culturii ca fenomen ce include totalitatea cunoștințelor și valorilor materiale și spirituale create de omenire și care contribuie la progresul cunoașterii și la dezvoltarea social-istorică a umanității. Potrivit celor enunțate, se înțelege că din acest patrimoniu nu pot fi omise nici creațiile realizate în domeniul practicării exercițiilor fizice. Acest fapt este clar confirmat de întreaga istorie a dezvoltării societății omenești de-a lungul căreia popoarele au înscris în aria culturii epocilor noi cunoștințe, valori materiale și spirituale create fie în vederea organizării superioare a practicării exercițiilor fizice, fie direct în cadrul procesului respectiv.

Din ansamblul valorilor create în direcția organizării superioare a practicării exercițiilor fizice fac parte, în primul rînd, disciplinele științifice ale domeniului (teoria educației fizice și sportului, teoria și metodica educației fizice școlare, ramurile specializate ale fiziologiei, psihologiei etc.), fiecare din acestea constituind tot atîtea bunuri ale culturii spirituale, făurite în scopul perfecționării și din punct de vedere fizic a ființei umane.

Ca urmare, de la creațiile populare (legende, basme, balade) — componente necontestate ale culturii — care se limitau mai mult la prezentarea însemnătății însușirilor fizice ale omului pentru înfăptuirea în contextul vieții sociale a unor acte de eroism, de demnitate, de învingere a numeroase dificultăţi, s-a ajuns la ştiinţa optimizării capacităţilor fizice ale omului. Integrate în ansamblul ştiinţei şi cunoscînd că el reprezintă unul din domeniile în care se întruchipează cultura, rezultă că şi disciplinele ştiinţifice menţionate constituie componente inalienabile ale culturii.

Sistemul disciplinelor ştiinţifice ale domeniului educaţiei fizice şi sportului a favorizat lărgirea cunoaşterii omeneşti şi, odată cu aceasta, posibilitatea de a înscrie noi valori în ansamblul cuceririlor omului.

Dintre acestea fac parte performanţele şi recordurile obţinute în diversele domenii ale sportului, toate ilustrînd activitatea creatoare depusă în vederea dezvoltării dispoziţiilor şi aptitudinilor motrice ale oamenilor şi, în ultimă instanţă, a capacităţii lor de a se perfecţiona şi în această activitate socială. Valori certe, care exprimă tot realizări remarcabile în direcţia cultivării dispoziţiilor şi aptitudinilor oamenilor, sînt şi cele concretizate în măiestria tehnică, în maniera de a concura a unor sportivi, care, de multe ori, rămîn modele ideale chiar pentru generaţiile următoare.

Capacitatea motrică a oamenilor, chiar dacă ea nu se referă la nivelul recordurilor, ci numai la îndeplinirea unor variate acte motrice şi cu indici sporiţi de îndemînare şi fineţe, de rezistenţă şi forţă, a devenit astăzi un bun social de mare însemnătate, o componentă deosebit de valoroasă pentru sporirea randamentului omului în producţie, la învăţătură, în ceea ce priveşte desfăşurarea în mai bune condiţii a vieţii sale obşteşti sau a celei recreative.

Pe palierul bunurilor sociale se înscrie şi armonioasa dezvoltare fizică a omului, ideal promovat încă din antichitatea greacă, revalorificat de Renaşterea italiană şi apoi urmărit şi integrat în majoritatea sistemelor de educaţie, inclusiv ale celor contemporane.

Toate cele semnalate în legătură cu dezvoltarea fizică armonioasă a omului, precum şi cu cea a aptitudinilor sale motrice călăuzesc spre ideea potrivit căreia acestea constituie reale valori culturale, de mare însemnătate pentru optimizarea activităţii sociale a oamenilor. Şi, pe bună dreptate, în acest sens, ar părea cu totul contradictorie admiterea ca o eroism, de demnitate, de învingere a numeroase dificultăți, s-a ajuns la știința optimizării capacităților fizice ale omului. Integrate în ansamblul științei și cunoscînd că el reprezintă unul din domeniile în care se întruchipează cultura, rezultă că și disciplinele științifice menționate constituie componente inalienabile ale culturii.

Sistemul disciplinelor științifice ale domeniului educației fizice și sportului a favorizat lărgirea cunoașterii omenești și, odată cu aceasta, posibilitatea de a înscrie noi valori în ansamblul cuceririlor omului.

Dintre acestea fac parte performanțele și recordurile obținute în diversele domenii ale sportului, toate ilustrînd activitatea creatoare depusă în vederea dezvoltării dispozițiilor și aptitudinilor motrice ale oamenilor și, în ultimă instanță, a capacității lor de a se perfecționa și în această activitate socială. Valori certe, care exprimă tot realizări remarcabile în direcția cultivării dispozițiilor și aptitudinilor oamenilor, sînt și cele concretizate în măiestria tehnică, în maniera de a concura a unor sportivi, care, de multe ori, rămîn modele ideale chiar pentru generațiile următoare.

Capacitatea motrică a oamenilor, chiar dacă ea nu se referă la nivelul recordurilor, ci numai la îndeplinirea unor variate acte motrice și cu indici sporiți de îndemînare și finețe, de rezistență și forță, a devenit astăzi un bun social de mare însemnătate, o componentă deosebit de valoroasă pentru sporirea randamentului omului în producție, la învățătură, în ceea ce privește desfășurarea în mai bune condiții a vieții sale obștești sau a celei recreative.

Pe palierul bunurilor sociale se înscrie și armonioasa dezvoltare fizică a omului, ideal promovat încă din antichitatea greacă, revalorificat de Renașterea italiană și apoi urmărit și integrat în majoritatea sistemelor de educație, inclusiv ale celor contemporane.

Toate cele semnalate în legătură cu dezvoltarea fizică armonioasă a omului, precum și cu cea a aptitudinilor sale motrice călăuzesc spre ideea potrivit căreia acestea constituie reale valori culturale, de mare însemnătate pentru optimizarea activității sociale a oamenilor. Și, pe bună dreptate, în acest sens, ar părea cu totul contradictorie admiterea ca o incontestabilă valoare culturală a Discobolului lui Miron, a Doriforului lui Policlet, a statuii Venus din Milo etc. și negarea faptului că din patrimoniul culturii poate face parte idealul despre corpul armonios dezvoltat, țel urmărit prin întreaga activitate de educație fizică și sport și, propriu-zis, reflectat și în creațiile artistice menționate.

În procesul direct al practicării exercițiilor fizice, adică în cadrul educației fizice, al antrenamentului sportiv, al celorlalte activități fizice, precum și în concursul sportiv, sînt create, de asemenea, numeroase valori culturale, acestea mai ales ca urmare a contactului nemijlocit al oamenilor și a asimilării de către aceștia a unui ansamblu de valori de ordin cognitiv, estetic, etic, politic. Dovada cea mai elocventă a acestei stări de lucruri o constituie faptul că toate activitățile menționate se desfășoară în strînsă legătură cu muzica, dansul și cîntecul, cu formarea trăsăturilor de caracter, cu asimilarea unor cunoștințe științifice din domeniul fiziologiei, biomecanicii, teoriei educației fizice și sportului, cu stimularea gîndirii creatoare, a imaginației, cu cultivarea capacității de a se orienta independent în toate împrejurările vieții sociale.

Cu alte cuvinte, ca în orice acțiune educațională și în practica educației fizice și antrenamentului sportiv, a celorlalte activități fizice și în concursuri, subiecții sînt instruiți și educați prin valorile culturii și totodată în vederea prețuirii, asimilării și creării altora noi.

De aria culturii se leagă și variatele elemente materiale ce însoțesc practicarea exercițiilor fizice, ca de exemplu obiectele și aparatura tehnică cu ajutorul cărora sînt îndeplinite actele motrice proprii activităților practice, baza materială (săli, stadioane, bazine de înot etc.), toate purtînd amprenta creației, concepției și nivelului tehnicii atinse de omenire pe diferitele trepte ale dezvoltării sale.

Din toate cele menționate rezultă că noțiunea cultură fizică are o sferă largă, iar elementele sale de conținut, prin a căror valoare se integrează în fenomenul culturii, sînt următoarele :

a) Ansamblul cunoștințelor științifice, concretizat în sistemul disciplinelor științifice care studiază fenomenul practicării exercițiilor fizice.

b) Idealul formulat de societate cu privire la perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a omului în raport cu cerințele curente și de perspectivă ale vieții sociale.

c) Nivelul dezvoltării fizice armonioase, concretizat în indici morfologici proporţionali, în valori sporite de funcţionalitate a sistemelor organismului și în atitudinea corectă și îngrijită a corpului.

d) Indicii capacităţii motrice a omului, exprimaţi în performanţele și măiestria motrică a cetăţenilor, precum și în abilitatea de a stăpîni mișcările corporale potrivit exigenţelor diverselor profesiuni și a altor îndatoriri sociale ale omului.

e) Ansamblul creaţiilor și valorilor, care exprimă valorile estetice și etice ale actelor motrice.

f) Sentimentele și convingerile politice, morale, estetice, precum și însușirile intelectuale realizate în procesul praticării exerciţiilor fizice și concretizate în atitudini și comportamente, manifestate în toate împrejurările vieţii sociale.

g) Dimensiunea și profunzimea cu care spectacolul sportiv, prin întreaga sa organizare și manifestare a concurenţilor, reușește să insufle spectatorilor și sportivilor receptivitatea pentru estetica și etica gestului motric și a întrecerii sportive, precum și satisfacţia participării lor la o activitate constructivă, în care părţile în cauză dau dovadă de creativitate, dorinţă de autodepășire, respect reciproc, corectitudine, fiecare din acestea constituind tot atîtea virtuţi ale omului cult.

Apartenenţa elementelor menţionate la fenomenul culturii reiese în și mai largă măsură dacă le raportăm însăși la caracteristicile culturii, care, așa cum se ştie, sînt următoarele : amplifică procesul cunoaşterii ; include acte de valoare ; presupune acţiunea creatoare ; este generalizată, în scopul înnobilării personalităţii omului.

Fără îndoială, cunoştinţele ştiinţifice ale domeniului contribuie la lărgirea cunoaşterii umane, prin ele asigurîndu-se nu numai ameliorarea capacităţii fizice a omului, a aptitudinilor acestuia, ci și stimularea și îmbogăţirea vieţii lui spirituale. Cunoştinţele respective sînt în același timp și acte de creaţie, alături de elementele tehnice și tactice create de specialiști și sportivi, întrucît toate acestea implică remarcabile eforturi psihice, conştient orientate în scopul perfecţionării și valorificării resurselor omului.

Măiestria tehnică, performanţele, sistemele de joc ale echipelor fruntașe, procedeele tehnice sau stilul unor sportivi reprezintă de asemenea acte de creaţie, dar, în același timp, și valori care servesc drept model pentru activitatea și năzuințele unui însemnat număr de sportivi, răspîndiți în toate țările globului. În această ipostază, a răspîndirii acestor creații și a asimilării valorilor respective, avem de-a face cu generalizarea lor, ceea ce reprezintă tot o caracteristică a culturii.

Propriu-zis, pe planul coordonatelor menționate mai sus și al valorilor create de omenire în raport cu ele, a reușit să se înscrie domeniul practicării exercițiilor fizice în fenomenul general al culturii.

În același timp, trebuie semnalat faptul că respectivele coordonate nu au apărut deodată, după cum nici cunoștințele și valorile create în raport cu ele nu au rămas întotdeauna aceleași. Multe au suferit modificări determinate de structura economică a societății, de relațiile de producție statornicite în momentul dat, precum și sub influența directă a unor elemente ale suprastructurii, dintre care filozofia, politica, idealul educativ ocupă locurile cele mai de seamă. Din ansamblul factorilor care au impulsionat și ridicat pe trepte superioare cunoștințele și valorile create în domeniul practicării exercițiilor fizice face parte și știința, prin permanenta înnoire a cuceririlor acesteia.

Se poate, deci, desprinde faptul că pe fiecare treaptă a dezvoltării societății cultura popoarelor includea, pe de o parte, și un ansamblu de cunoștințe și de valori create de omenire în domeniul practicării exercițiilor fizice pînă în momentul dat și, pe de altă parte, noi elemente, realizate în acțiune, sub impulsul noilor cerințe ale vieții sociale, a mutațiilor intervenite în psihologia omului.

Cu alte cuvinte, ca în toate domeniile culturii, și cunoștințele și valorile aduse în patrimoniul acesteia de practicarea exercițiilor fizice pot avea un caracter de continuitate, discontinuitate și novator.

Continuitatea și discontinuitatea diverselor elemente sînt în raport direct cu procesul valorificării critice a moștenirii istorice, realizat pe baza unor criterii izvorîte din necesitatea asigurării concordanței cunoștințelor și valorilor create pînă în momentul dat, cu noile idealuri formulate de societate privind practicarea exercițiilor fizice, cu finalitățile conferite acestei activități în direcția dezvoltării personalității omului.

Astfel se explică combaterea în teoria și practica exercitiilor fizice din țara noastră a așa-zisului apolitism al sportului, a unor activități practice de o excesivă violență (luptele în noroi), a unor reglementări ce transformă sportivul în obiect de tranzacție (profesionismul), toate găsindu-se în opoziție cu umanismul construcției socialiste din țara noastră, cu cerința dezvoltării omului în condițiile unei depline demnități.

Caracterul novator, de îmbogățire a domeniului, este consecința procesului dinamic al noilor căutări efectuate și realizate în scopul depășirii calitative a patrimoniului moștenirii istorice și, odată cu aceasta, situarea pe trepte superioare a cunoștințelor și valorilor referitoare la pregătirea fizică a oamenilor.

Ansamblul valorilor create în domeniul pregătirii fizice a oamenilor, desigur, nu reprezintă un tezaur în sine, ci, dimpotrivă, un fond pe care societatea caută să-l fructifice cît mai plenar și odată cu aceasta să-l transforme într-un bun al celor mai diverse categorii de cetățeni.

În patria noastră, această acțiune face parte din ansamblul politicii culturale promovate de partidul și statul nostru și, ca urmare, constituie o activitate vie, dirijată de instituții și cadre de specialitate și transmisă oamenilor în scopul formării multilaterale a personalității acestora, potrivit exigențelor vieții sociale.

Transmiterea și asimilarea acestor valori se realizează prin intermediul activităților anume organizate în acest scop, adică a educației fizice, a antrenamentului și concursului sportiv, care prin obiectivele și conținutul lor formativ-educativ constituie, așadar, și activități culturale. Transmiterea valorilor în cauză este favorizată și de mijloacele de comunicații de masă (mass media — radio, televiziune, presă etc.) care desfășoară și ele o susținută activitate privind formarea cunoștințelor, a motivațiilor comportamentale și a exigențelor oamenilor în raport cu bunurile culturii fizice.

Mai trebuie subliniat faptul că acțiunea culturală a activităților menționate are un caracter multilateral și strîns legat de cerințele optimizării randamentului omului în numeroasele sale îndeletniciri sociale — de producție, recreative, de relație cu alți oameni etc. Propriu-zis, această multilateralizare a valențelor practicării exercițiilor fizice se găsește în strînsă corelație cu acea caracteristică a dezvoltării culturii în societatea socialistă, potrivit căreia ea este chemată să răspundă unor cerințe utile, capabile să valorifice capacitățile cetățenilor în raport cu preocupările și răspunderile ce le revin în ansamblul vieții sociale.

În finalul considerentelor subliniate cu privire la cultura fizică vom evidenția și faptul că într-un sens mai restrîns se folosește și noțiunea cultură sportivă. Desigur, noțiunea respectivă nu se găsește în opoziție cu cultura fizică, ci, dimpotrivă, în strînsă corelație, dar reflectînd, în primul rînd, ansamblul de cunoștințe și de valori create în domeniul sportului.

De asemenea, este necesar să reținem și precizarea potrivit căreia cultura fizică, în raport cu celelalte categorii ale teoriei educației fizice și sportului (educația fizică, antrenamentul sportiv, sportul), nu reprezintă nici un proces instructiv-educativ și nici o activitate practică, ci un ansamblu de cunoștințe și valori create de oameni în legătură cu organizarea superioară a practicării exercițiilor fizice și, în același timp, înfăptuite și supuse unei permanente înnoiri în cadrul educației fizice, al antrenamentului și concursului sportiv, al activităților fizice efectuate independent.

CAPITOLUL IV

Rolul conducător al P.C.R. privind orientarea educației fizice și sportului din patria noastră

Așa cum rezultă din întreaga experiență a domeniului, indiferent de țara în care se organizează educația fizică și sportul, activitățile respective prezintă numeroase particularități naționale, concretizate în elemente de concepție, în structuri organizatorice, în priorități acordate practicării diferitelor exerciții fizice, ramuri de sport etc. Desigur, această stare de lucruri nu este de natură să anuleze orice asemănări și note comune ale activităților respective, să călăuzească spre negarea faptului că teoria și practica educației fizice și sportului au și un caracter internațional, izvorît din însăși esența general umană a acestor două fenomene sociale.

Ca urmare, analiza aprofundată a fenomenelor respective, a orientării sociale ce stă la baza acestora, a mijloacelor și formelor utilizate pentru realizarea obiectivelor curente și de perspectivă nu poate să nu țină seama de specificitatea națională a acestor activități, determinată de caracterul predominant național al conviețuirii umane.

Fenomenul respectiv trebuie reținut cu atît mai mult, cu cît de particularitățile social-economice ale diferitelor națiuni, de nevoile și aspirațiile culturale ale acestora depind în mare măsură și finalitățile curente și de perspectivă ale educației fizice și sportului, posibilitățile dezvoltării acestora într-o direcție sau alta.

În acest sens, în țara noastră, este cu totul de neconceput ca dezvoltarea teoriei și practicii educației fizice și sportului să fie studiată și prospectată în afara politicii generale a Partidului Comunist Român și a statului român cu privire la edificarea și perfecționarea societății noastre, la formarea personalității cetățeanului României socialiste multilateral dezvoltate.

Încă de la înființarea sa, Partidul Comunist Român a acordat o deosebită atenție orientării educației fizice și sportului, fapt reieșit din numeroase documente de partid, hotărîri anume elaborate pentru stimularea și dezvoltarea acestor activități, precum și din prețioasele indicații ale conducerii superioare de partid și de stat.

În ansamblul lor, hotărîrile și indicațiile P.C.R. cu privire la orientarea și dezvoltarea educației fizice și sportului constituie un amplu program de lucru și, în același timp, prin prevederile lor, cel mai important criteriu de apreciere a calității muncii tuturor factorilor responsabili de înfăptuirea sarcinilor trasate.

Dintre ideile călăuzitoare subliniate prin documentele de partid, cele care au stat în permanență la baza dezvoltării și perfecționării teoriei și praticii educației fizice și sportului din țara noastră sînt următoarele :

1. Educația fizică și sportul trebuie să slujească întăririi sănătății întregului popor, de la frageda copilărie pînă la vîrsta înaintată.

Această orientare o întîlnim încă în programul primelor cercuri socialiste din România, în cadrul cărora militanți de seamă ai mișcării muncitorești îndemnau muncitorii să-și petreacă timpul liber în mijlocul naturii, obișnuindu-i astfel cu viața sănătoasă, atît de amenințată de condițiile de muncă istovitoare la care erau supuși de către patroni în timpul producției.

Semnificativă în acest sens este și denumirea Asociației pentru educație fizică și sport a muncitorilor din România „Prietenii Naturii“, organizație ce activa sub conducerea P.C.R., odată cu crearea acestuia în anul 1921. Drumeția și turismul pentru muncitori mai ales la începuturile activității acestei organizații ocupau un loc de frunte.

În condițiile ilegalității, ideea vigorii fizice, a păstrării acesteia prin practicarea exercițiilor fizice, este prezentă în preocuparea comuniștilor chiar în cele mai grele momente ale vieții lor, în închisoarea Doftana, unde pentru a preveni consecințele detențiunii mizere asupra organismului solicitaseră permisiunea de a putea practica unele sporturi.

O deosebită amploare capătă ideea întăririi sănătății și vigoarii fizice prin sport în anii ce au urmat victoriei insurecției armate de la 23 August 1944, cerință imperios solicitată de continuarea războiului împotriva armatelor hitleriste, de refacerea economiei naționale și, ulterior, de îndeplinirea și depășirea sarcinilor prevăzute în planurile cincinale.

2. Educația fizică și sportul să grupeze masele de tineri și oameni ai muncii în jurul partidului și să le educe în spiritul politicii și idealurilor sale revoluționare.

Partidul a conceput întotdeauna asociațiile pentru educație fizică și sport ca nuclee sociale ce pot fi și trebuie integrate în ansamblul organizațiilor prin care să se acționeze în vederea atragerii maselor în jurul politicii partidului.

Propriu-zis, așa se explică intensificarea acțiunii de creare, după înființarea P.C.R., a numeroase grupări sportive muncitorești, care, în anii regimului burghezo-moșieresc, desfășurau o susținută activitate de educare a membrilor acestora în spirit democratic, pe lîngă cea sportivă competițională. În anii ilegalității, îmbinînd munca ilegală cu cea legală, comuniștii au continuat să acționeze în multe din cluburile sportive, în ciuda măsurilor întreprinse împotriva lor de către organele represive ale societății burghezo-moșierești.

Grupările sportive muncitorești au zădărnicit și numeroasele manevre ale forțelor reacționare care în anii revoluției burghezo-democratice se împotriveau acțiunii de democratizare a mișcării sportive.

Ipocrita lozincă a apolitismului, propagată de exponenții burgheziei, potrivit căreia sportul trebuie situat în afara politicii, desigur atunci cînd nu favorizează propriile sale interese, a fost definitiv respinsă în țara noastră, odată cu trecerea la construirea socialismului. Din acest moment, ca orice nucleu social, toate asociațiile pentru educație fizică și sport din țara noastră s-au aliniat la frontul larg al colectivelor societății și, binențeles, la opera educativă generală condusă de P.C.R.

Integrarea asociațiilor sportive în rîndul organizațiilor chemate să contribuie la pătrunderea politicii partidului în rîndul celor mai diverse pături ale populației a reprezentat un pas de mare însemnătate pentru întreaga mișcare sportivă a patriei noastre, întrucît, în raport cu trecutul, cînd organizațiile sportive aveau un statut social minor, astăzi ele sînt chemate să participe activ la înfăptuirea politicii partidului, la formarea uneia din cele mai importante valori ale societății, și anume, personalitatea omului României socialiste multilateral dezvoltate.

Înnobilate cu o asemenea atribuție, organizațiile sportive au devenit colective sociale cu importante răspunderi față de întreaga societate și nicidecum simple grupări cu caracter tehnicist. Potrivit concepției partidului cu privire la conținutul activității lor, asociațiile și cluburile sportive din patria noastră înfăptuiesc o largă muncă educativă, de ridicare a conștiinței socialiste a maselor la nivelul cerințelor actuale ale societății noastre.

3. Educația fizică și, în mod deosebit, sportul să favorizeze întărirea relațiilor de prietenie și frăție între toți tinerii și oamenii muncii patriei noastre indiferent de naționalitate.

Noționalismul șovin și ura de rasă, îndelung folosite de burghezie ca instrumente de dezbinare a unității clasei muncitoare, au fost întotdeauna combătute și condamnate de către Partidul Comunist Român.

În cluburile sportive muncitorești ce au funcționat după data creării partidului, și chiar în anii ilegalității, au activat împreună români, maghiari, germani și cetățeni aparținînd altor naționalități conlocuitoare, aceasta constituind un bun prilej de educare a prieteniei și solidarității de clasă între oamenii muncii, de învederare a caracterului diversionist al politicii naționaliste și șovine a burgheziei.

Aplicarea acestui principiu călăuzitor a fost generalizată imediat după 23 August 1944, cînd constituirea grupărilor sportive după criterii etnice a fost interzisă prin lege. În anii următori, generalizarea normei organizatorice de constituire a asociațiilor sportive potrivit locului de muncă al cetățenilor a anulat orice posibilitate de a grupa sportivii după criterii neconcordante cu politica generală a partidului și statului nostru.

Mișcarea sportivă din România socialistă — călăuzită de P.C.R. — asigură tuturor cetățenilor, indiferent de naționalitatea lor, afirmarea plenară a capacității și talentului lor, fapt elocvent reieșit din însăși distribuirea titlurilor de campioni și recordmani ai țării noastre.

Fără îndoială, în privința promovării relațiilor frățești dintre toți tinerii și oamenii muncii din țara noastră și în mișcarea sportivă se aplică valoroasa indicație a tovarășului Nicolae Ceaușescu potrivit căreia „Oricine încearcă să ducă o politică de învrăjbire națională duce o politică împotriva socialismului și comunismului — și trebuie tratat ca atare, ca dușman al națiunii noastre socialiste. Noi trebuie să fim adversarii neîmpăcați ai oricăror forme de naționalism".

4. Educarea sportivilor în spiritul prieteniei cu toate țările socialiste, cu toate statele lumii.

Participarea sportivilor români la marile întreceri internaționale, cît și la întreceri bilaterale cu reprezentanții altor popoare, indiferent de orînduirea socială a țărilor respective constituie încă o dovadă a alinierii mișcării sportive din România la politica de coexistență pașnică, consecvent promovată de conducerea partidului și statului nostru. Prin întîlnirile internaționale, sportivilor noștri li se educă sentimentul de prietenie cu popoarele lumii, paralel cu dorința și încrederea că numai prin pace se poate asigura progresul omenirii pe noi culmi de civilizație, de perfecționare a ființei umane.

În același timp, sportivii noștri iau parte la numeroase întreceri cu sportivi din țările socialiste și cu alții, aparținînd organizațiilor și grupărilor sportive progresiste din diferite țări. Prin toate aceste prilejuri se asigură încă o posibilitate largă de cultivare a sentimentului de solidaritate internațională între tinerii și oamenii muncii care, sub conducerea partidelor comuniste și muncitorești, a forțelor democratice din diverse țări, caută să se afirme cît mai plenar în fluxul vieții sportive internaționale, să întărească și prin intermediul sportului relațiile de prietenie, de cunoaștere reciprocă și de colaborare între state.

5. Practicarea exercițiilor fizice să contribuie la întărirea capacității de muncă a cetățenilor și, în același timp, a celei de apărare a patriei socialiste.

Cu deosebire după eliberarea patriei noastre de sub jugul fascist, cînd problema producției și a accelerării victoriei armate împotriva mașinii de război hitleriste constituiau sarcini de maximă importanță în strategia luptei revoluționare a P.C.R., practicarea exercițiilor fizice a fost larg stimulată tocmai în aceste direcţii : creşterea capacităţii de muncă a cetăţenilor şi a celei de apărare a patriei. Această orientare este menţinută şi în anii următori, cînd sarcinile reconstrucţiei economiei naţionale, înfăptuirea obiectivelor planurilor cincinale reclamau creşterea vigorii fizice a cetăţenilor ca o cerinţă obiectivă.

Cu alte cuvinte, practicarea exerciţiilor fizice nu a reprezentat niciodată un scop în sine, partidul integrîndu-le în ansamblul mijloacelor ce pot concura cu bune rezultate la pregătirea cetăţenilor pentru exercitarea unor îndatoriri sociale fundamentale şi anume, munca şi apărarea patriei împotriva duşmanilor României Socialiste.

Orientarea practicării exerciţiilor fizice în vederea sporirii capacităţii de muncă şi de creaţie a celor ce muncesc, cu deosebire în condiţiile actuale ale dezvoltării României Socialiste, este cu atît mai explicabilă şi obiectiv necesară cu cît ţara noastră, situîndu-se printre statele cu cele mai rapide ritmuri de dezvoltare economică, are nevoie de oameni robuşti, rezistenţi şi îndemînatici, întreprinzători şi disciplinaţi, atribute pe care practicarea judicioasă a exerciţiilor fizice le favorizează într-o măsură foarte largă.

6. Antrenarea masei largi a tineretului şi oamenilor muncii în practicarea exerciţiilor fizice şi sportului, concomitent cu valorificarea maximă a aptidudinilor şi talentelor sportive.

Cuprinderea masei cetăţenilor în practicarea exerciţiilor fizice şi sportului, sarcină permanent subliniată în documentele şi indicaţiile conducerii partidului, reprezintă un element de bază al concepţiei partidului cu privire la organizarea şi desfăşurarea activităţii de educaţie fizică şi sport. Această sarcină de prim ordin decurge din însăşi investirea educaţiei fizice şi sportului cu atribute profund sociale, cum sînt întărirea sănătăţii cetăţenilor, creşterea capacităţii de muncă şi de apărare a patriei, educarea conştiinţei socialiste etc.

Numai ca urmare a acestei orientări se explică generalizarea educaţiei fizice în şcolile de toate gradele, organizarea de asociaţii sportive în toate întreprinderile, instituţiile şi unităţile cooperatiste, deci în toate nucleele organizatorice în care muncesc şi se educă tinerii şi oamenii muncii din patria noastră.

Prin toate aceste măsuri, P.C.R. promovează și înfăptuiește una din cele mai valoroase componente ale unui sistem de educație fizică și sport socialist — sportul de masă.

În concordanță cu această înfăptuire, desigur încă perfectibilă în cadrul asociațiilor sportive, au fost create și noi forme de angrenare a maselor în practicarea exercițiilor fizice și sportului, mai ales a celor necompetiționale, cu caracter atractiv și recreativ, capabile să cuprindă în diferite activități practice cele mai diverse pături ale populației.

Sarcina lărgirii caracterului de masă al practicării exercițiilor fizice și sportului a fost în permanență subliniată prin documentele și indicațiile conducerii partidului, iar aceasta apare în toată amploarea ei în Salutul C.C. al P.C.R., al Consiliului de Stat și al Consiliului de Miniștri adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din anul 1962 — rostit de tovarășul Nicolae Ceaușescu — prin care se menționa ca fiind deosebit de necesară „dezvoltarea tot mai largă a educației fizice și sportului de mase, desfășurarea unei munci permanente pentru a cuprinde în asociațiile sportive un număr din ce în ce mai mare de oameni ai muncii de la orașe și sate, să se asigure ca întreaga masă a tineretului să practice în timpul liber exercițiile fizice și sportul, în mod organizat și sistematic, începînd încă din anii premergători școlii, potrivit cu vîrsta și dorințele fiecăruia“.

Intensificarea acțiunii de cuprindere în eșalonul sportului de masă a întregului tineret, pe lîngă semnificația sa ca factor de îmbunătățire a caracteristicilor biologice ale organismului, de organizare utilă și recreativă a timpului liber, includea și un alt element valoros al concepției partidului cu privire la organizarea și dezvoltarea sportului, cel al raportului dintre sportul de performanță și cel de masă. Acest raport este menționat și în Salutul C.C. al P.C.R. și Consiliului de Miniștri, adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din anul 1967, precizîndu-se că : „În același timp, sportul de masă formează baza singură a sportului de performanță, singurul rezervor care-l poate alimenta continuu cu talente“.

Grija partidului pentru organizarea superioară a sportului de performanță, pentru asigurarea condițiilor optime de pregătire a sportivilor talentați constituie și ea încă o dovadă a sprijinului acordat de partid înfloririi mișcării sportive din patria noastră, afirmării acesteia pe plan internațional.

Crearea cluburilor sportive, extinderea rețelei școlilor sportive, consolidarea bazei materiale necesare pregătirii sportivilor de performanță, perfecționarea sistemului de formare a cadrelor de tehnicieni sînt numai o parte a mărturiilor acestei griji manifestate în direcția pregătirii și afirmării sportivilor fruntași.

Asigurarea condițiilor necesare valorificării maxime a talentelor sportive, în esență, trebuie înțeleasă ca făcînd parte dintr-o preocupare mai largă a partidului nostru și anume, din aceea a cultivării cu grijă a tuturor aptitudinilor cetățenilor, indiferent de domeniul în care se manifestă acestea. Datoria sportivilor este de a răspunde cu performanțe superioare, răsplătind astfel efortul social depus pentru a le asigura condițiile necesare valorificării aptitudinilor lor în diferitele ramuri de sport.

Cultivarea talentelor sportive și asigurarea condițiilor de afirmare a capacității lor în marile întreceri internaționale exprimă, de asemenea, și una din laturile politicii externe a partidului și statului nostru, de participare activă a patriei noastre în fluxul vieții internaționale, în efortul general al umanității de perfecționare a ființei umane, de creare a unor valori capabile să îmbogățească patrimoniul civilizației universale.

7. Asigurarea unei conduceri unitare a activității de educație fizică și sport, concomitent cu antrenarea în această operă a tuturor factorilor interesați în îmbunătățirea capacității fizice a populației, a educării și recreării acesteia.

În toate etapele evoluției structurii organizatorice a mișcării sportive, chiar și în anii ilegalității, P.C.R. a militat pentru investirea unui anumit organ central, care să transpună unitar politica partidului în întreaga mișcare sportivă. Această sarcină a revenit succesiv Asociației „Prietenii Naturii“, Organizației Sportului Popular, Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport, Uniunii de Cultură Fizică și Sport și, actualmente, Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.

În toate aceste etape însă, organul central împuternicit de partid să conducă și să coordoneze activitatea de educație fizică și sport, de regulă îndeplinind funcțiile unui for de specialitate, a fost ajutat și de alte organizații obștești, în primul rînd de sindicate și organizațiile de tineret, precum și de unele departamente, mai ales de Ministerul Educației și Învățămîntului.

Organizarea educației fizice a elevilor nu putea da rezultate corespunzătoare decît sub egida factorilor de conducere ai școlii, după cum cea a oamenilor muncii sau a membrilor organizațiilor de tineret nu putea să se desfășoare în afara muncii sindicatelor, a U.T.C.-ului sau a organizațiilor de pionieri. Cu alte cuvinte, în concepția partidului educația fizică și sportul sînt componente inalienabile ale activității tuturor factorilor sociali investiți cu răspunderea educării, instruirii și recreării tineretului și oamenilor muncii din patria noastră.

Așa se explică de ce în diferitele etape ale dezvoltării sistemului nostru de educație fizică, sindicatele, U.T.C.-ul și Consiliul Național al Organizației Pionierilor, Ministerul Educației și Învățămîntului, precum și alți factori organizatorici, desigur în strînsă legătură cu forul central de conducere și coordonare a activității de educație fizică și sport, apar cu inițiative deosebit de valoroase pentru perfecționarea și lărgirea pregătirii fizice a celor mai diverse pături ale populației. Pot fi citate în acest sens crosurile, competițiile de masă Cupa Unității Tineretului, Cupa Tineretului Muncitor, Complexul sportiv G.M.A., iar mai recent, Insigna cercurilor olimpice, Campionatele republicane școlare, Crosul tineretului, Săniuța de argint etc.

8. Îmbinarea formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice cu elemente ale culturii, extinzîndu-se astfel caracterul formativ al educației fizice și sportului.

Această idee directoare a fost impulsionată de către partid încă de la crearea sa și chiar în anii ilegalității, cînd drumețiile, întrecerile și jocurile organizate în cadrul serbărilor cîmpenești etc. se îmbinau cu muzica și cîntecul, îmbogățind astfel și viața spirituală a celor cuprinși în practicarea exercițiilor fizice, pe lîngă educarea lor fizică. Ulterior, această orientare este realizată și prin alte forme, dintre care merită a fi scoase în evidență demonstrațiile și parăzile sportive organizate în cinstea sărbătorilor clasei muncitoare, duminicile cultural-sportive, ceremonialele sportive din cadrul diverselor competiții ș.a.

Impulsionarea organizării practicării exercițiilor fizice în strînsă legătură cu diversele elemente ale culturii constituie încă o dovadă a sensului profund educativ ce-l conferă partidul educației fizice și sportului, grijii ca aceste activități să nu se limiteze numai la influențarea sferei biologice a cetățenilor, ci și a celei spirituale.

În ansamblul lor, ideile directoare menționate conferă educației fizice și sportului atribute sociale de mare însemnătate și, de fapt, tocmai în aceasta constă esența contribuției partidului în ceea ce privește conceperea, organizarea și desfășurarea pe un plan superior a activităților respective.

În comparație cu statutul social al educației fizice și sportului din perioada României burghezo-moșierești, astăzi, ca urmare a radicalizării de către partid a scopurilor și conținutului acestora, activitățile respective au fost investite cu atribuții de mare însemnătate socială, așa cum se precizează în articolul „1“ al Legii cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, din anul 1967 : „Educația fizică și sportul în Republica Socialistă România constituie activități de interes național“.

CAPITOLUL V

Idealul, funcţiile şi obiectivele educaţiei fizice şi sportului

I. ÎNSEMNĂTATEA IDEALULUI ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Acţionînd preponderent asupra uneia din laturile personalităţii omului, educaţia fizică şi antrenamentul sportiv — ca procese instructiv-educavtie — nu s-au desfăşurat niciodată în mod spontan, ci s-au înscris întotdeauna în anumite coordonate, care, la rîndul lor, conturau modelul pedagogic al domeniilor respective.

Cu alte cuvinte, desfăşurarea curentă, operativă a educaţiei fizice nu a constituit niciodată un scop în sine, ci a urmărit un ideal mai îndepărtat, un scop suprem, constituit pe baza interacţiunii dintre cerinţele formulate de societate pentru dezvoltarea acestui domeniu, pe de o parte, şi din evaluarea permanentă a experienţei şi rezultatelor obţinute în practica activităţii de educaţie fizică, pe de altă parte.

Fără îndoială, condiţionarea socială a educaţiei fizice a reprezentat de fiecare dată o cerinţă obiectivă, întrucît, ca latură a conceptului despre educaţie, aceasta nu putea rămîne neutră în raport cu idealul educaţional general al societăţii.

La grecii antici, desigur numai pentru clasele stăpînitoare, acest ideal era întruchipat în „Kalokagathia", expresie care înseamnă dezvoltarea armonioasă a corpului şi a spiritului, a binelui şi a frumosului ; în feudalism, idealul educaţiei era strîns legat de pregătirea nobililor pentru războaie şi cultivarea sentimentului religios ; în societatea burgheză, paralel cu formulările generale ale idealului educaţiei, „formarea tipului de om desăvîrşit" ş.a., exponenţii pedagogiei burgheze susţin că educaţia poate servi toate clasele sociale ; în societatea socialistă, idealul educației este conceput în directă legătură și chiar ca fiind generat de cerințele obiective ale dezvoltării societății din punct de vedere politic, economic și cultural.

Educația fizică a ținut seama întotdeauna de idealul general al educației, integrîndu-i-se, dar paralel cu înscrierea sa în modelul dat, treptat și-a formulat și un ideal propriu, fără care n-ar fi putut să progreseze, întrucît nu ar fi avut perspectiva dezvoltării sale, posibilitatea de a-și evalua performanțele în comparație cu anumite coordonate.

Acest ideal nu a rămas același, el modificîndu-se în raport cu ansamblul condițiilor social-economice ale vieții, cu năzuințele oamenilor. Idealul, ideea centrală ce a stat la baza sistemului lui Ling, în comparație cu cel al lui GutsMuts, Hébert sau al lui Arnold, se prezintă diferit : în unele din sisteme predomină aspecte igienice, în altele elemente de forță corporală sau de îndemînare în efectuarea anumitor deprinderi aplicative, de practicare a ramurilor sportive etc.

În accepțiunea actuală, termenul ideal al educației fizice are o sferă mult mai largă, deoarece include numeroase elemente de referință, fenomen deplin explicabil dacă avem în vedere caracterul complex al acestei activități în societatea modernă.

Înainte de a face unele considerații cu privire la aceste elemente de referință, ca principale coordonate ale idealului în educația fizică, este necesar să scoatem în evidență o problemă deosebit de importantă pentru înțelegerea idealului acestui domeniu și anume, cea a legăturii sale cu cerințele dezvoltării societății.

Pe bună dreptate, societatea formulează anumite cerințe pentru dezvoltarea educației fizice, punînd-o în acord cu nevoile progresului continuu al acesteia, ceea ce însă nu înseamnă că „precizează“, că oferă „de-a gata“ și idealul acestui domeniu al vieții sociale.

Idealul educației fizice este stabilit de disciplina științifică a domeniului, de teoria educației fizice și sportului, care, fără îndoială, ținînd seama de comanda socială, o prelucrează, o îmbină cu datele celorlalte științe, cu realitățile și posibilitățile practicii și astfel, științific fundamentată, o ridică la un nivel superior, la rang de ideal al întregii activități instructiv-educative.

În interacțiunea cu comanda socială, teoria educației fizice și sportului acordă o deosebită atenție formulării idealului ca un model prospectiv, adică să nu răspundă numai unor obiective imediate, ci și cerințelor omului viitorului, solicitărilor la care trebuie să facă față în viața socială a societății comuniste.

Iată de ce idealul în educația fizică depășește cerințele curente, obiectivele imediate ce trebuie să le îndeplinească, el întruchipînd perfecțiunea într-o viziune mai îndepărtată, dar și aceasta strîns corelată cu nevoile pronosticate ale omului societății viitorului.

Nu este greu de înțeles că societatea viitorului va înlătura în tot mai mare măsură munca fizică în procesul de producere a bunurilor, dar în același timp, va crea și condiții superioare pentru practicarea exercițiilor fizice în timpul liber al oamenilor, ca important factor de menținere și îmbunătățire a caracteristicilor biologice ale acestora. De asemenea, încă de pe acum se poate pronostica faptul că omului viitorului i se vor cere capacități organizatorice sporite, spirit întreprinzător și orientare independentă. Dezvoltarea mașinismului îi va cere mai puțină forță fizică, dar incomparabil mai multă îndemînare și rezistență fizică și psihică, concentrare îndelungată a atenției. Omul viitorului va avea nevoie de mai multă mișcare în aer liber, or, în acest caz, el trebuie înzestrat cu capacitatea de a ști să practice independent un ansamblu multilateral de exerciții fizice, de sporturi, capabile să concure la organizarea utilă a timpului său liber atît la munte cît și la mare, atît iarna cît și vara și chiar în timpul muncii, ca factor de compensare a eforturilor fizice și nervoase solicitate de specificul producției. Este lesne de înțeles, de asemenea, că va crește rolul exercițiilor analitice de dezvoltare fizică, cu atît mai mult cu cît prin accesibilitatea lor pentru toate vîrstele vor constitui un factor de mare însemnătate pentru menținerea îndelungată a bunei condiții fizice.

Iată, deci, cîteva din coordonatele idealului educației fizice, cele ce pot fi pronosticate cu multă certitudine astăzi, mîine li se pot adăuga altele, după cum unele pot să dispară sau să aibă o însemnătate diminuată.

În privința elementelor de referință ale idealului educației fizice, ele trebuie concepute și prospectate cu deosebire în următoarele direcții : dezvoltarea fizică armonioasă ; priceperi, deprinderi și calități motrice menite să optimizeze randamentul omului în procesul de învățătură și în producție, precum și posibilitatea de a-și organiza util și recreativ timpul liber ; cunoștințe și capacități organizatorice și tehnice necesare desfășurării în bune condiții a activităților independente și colective ; calități și comportamente morale, intelectuale și estetice ,caracteristice omului societății comuniste.

Toate aceste elemente de referință exprimă laturile idealului educației fizice în forma lor cea mai generalizată, dar, nu trebuie uitat nici un moment faptul că, în ultimă instanță, fiecare din acestea trebuie să răspundă și dezvoltării personalității indivizilor incluși în activitatea de educație fizică, potrivit trăsăturilor și înclinațiilor personale. Altfel, spus, elementele modelului pedagogic general sintetizează ansamblul componentelor idealului educației fizice, principalele direcții în care trebuie realizată și prospectată acțiunea instructiv-educativă, dar nu și șablonizarea acesteia pentru toți indivizii.

Este necesar de menționat faptul că idealul educației fizice, maximal prin cerințele sale, nu poate fi realizat dintr-o dată, ci în etape, treptat. Această măsură este cu atît mai legitimă cu cît în procesul educației fizice sînt cuprinși tineri și oameni de diferite vîrste, cu capacități fizice diferențiate, cu preferințe și posibilități deosebit de diversificate. Propriu-zis, așa se explică și existența subsistemelor și sectoarelor educației fizice ,fiecare din acestea reprezentînd cîte un pas ascendent spre realizarea idealului dat.

Problema idealului, a modelului pedagogic maximal, se ridică tot atît de acut și în domeniul antrenamentului sportiv, dar întrunind multe elemente de referință diferite de cele ale educației fizice.

În cazul antrenamentului sportiv, idealul instructiv-educativ este diferențiat pe ramuri de sport, fiecare din acestea avînd un anumit model.

În același timp, ținînd seama de caracterul activității sportive, care reclamă în permanență disputarea întîietății între sportivi, participarea lor frecventă în fluxul competițional național și internațional, problema idealului prospectiv capătă însemnătăți de o și mai mare amploare. Aceasta deoarece cu cît modelul pedagogic al ramurii de sport respective întrunește elemente de conținut superioare, mai elevate și eficiente în deprinderi şi calităţi motrice menite să optimizeze randamentul omului în procesul de învăţătură şi în producţie, precum şi posibilitatea de a-şi organiza util şi recreativ timpul liber ; cunoştinţe şi capacităţi organizatorice şi tehnice necesare desfăşurării în bune condiţii a activităţilor independente şi colective ; calităţi şi comportamente morale, intelectuale şi estetice ,caracteristice omului societăţii comuniste.

Toate aceste elemente de referinţă exprimă laturile idealului educaţiei fizice în forma lor cea mai generalizată, dar, nu trebuie uitat nici un moment faptul că, în ultimă instanţă, fiecare din acestea trebuie să răspundă şi dezvoltării personalităţii indivizilor incluşi în activitatea de educaţie fizică, potrivit trăsăturilor şi înclinaţiilor personale. Altfel, spus, elementele modelului pedagogic general sintetizează ansamblul componentelor idealului educaţiei fizice, principalele direcţii în care trebuie realizată şi prospectată acţiunea instructiv-educativă, dar nu şi şablonizarea acesteia pentru toţi indivizii.

Este necesar de menţionat faptul că idealul educaţiei fizice, maximal prin cerinţele sale, nu poate fi realizat dintr-o dată, ci în etape, treptat. Această măsură este cu atît mai legitimă cu cît în procesul educaţiei fizice sînt cuprinşi tineri şi oameni de diferite vîrste, cu capacităţi fizice diferenţiate, cu preferinţe şi posibilităţi deosebit de diversificate. Propriu-zis, aşa se explică şi existenţa subsistemelor şi sectoarelor educaţiei fizice ,fiecare din acestea reprezentînd cîte un pas ascendent spre realizarea idealului dat.

Problema idealului, a modelului pedagogic maximal, se ridică tot atît de acut şi în domeniul antrenamentului sportiv, dar întrunind multe elemente de referinţă diferite de cele ale educaţiei fizice.

În cazul antrenamentului sportiv, idealul instructiv-educativ este diferenţiat pe ramuri de sport, fiecare din acestea avînd un anumit model.

În acelaşi timp, ţinînd seama de caracterul activităţii sportive, care reclamă în permanenţă disputarea întîietăţii între sportivi, participarea lor frecventă în fluxul competiţional naţional şi internaţional, problema idealului prospectiv capătă însemnătăţi de o şi mai mare amploare. Aceasta deoarece cu cît modelul pedagogic al ramurii de sport respective întruneşte elemente de conţinut superioare, mai elevate şi eficiente în raport cu adversarii, cu atît se asigură mai plenar și orientarea pregătirii sportivilor respectivi, conținutul antrenamentului sportiv, spre obținerea randamentului superior.

Desigur, obținerea randamentului superior nu este condiționată numai de caracterul elevat al formulării elementelor idealului din sportul respectiv, ci și de talentul sportivilor în cauză, de munca acestora închinată perfecționării aptitudinilor. Tot atît de adevărat este însă și faptul că evoluția scontată a acestora, de multe ori poate fi răsturnată de modelul superior al adversarilor, cu toate că aceștia prezintă, în raport cu primii, valori intrinsece inferioare.

Precizarea idealului prospectiv în domeniul activității sportive strîns legat mai ales de participarea la competițiile periodice de mare anvergură, edițiile Jocurilor Olimpice, ale campionatelor mondiale și continentale, care constituie tot atîtea prilejuri de verificare a justeței elementelor modelului pedagogic preconizat și, totodată, de înnoire a acestora cu noi coordonate, superioare celor stabilite în momentul dat.

Corespunzător acestei particularități a activității sportive — disputarea relativ frecventă a întîietății dintre sportivi — idealul instructiv-educativ al ramurilor de sport este mult mai dinamic decît cel al educației fizice, mai deschis și perfecționîndu-se mult mai operativ, cu elemente noi aduse în scena competițională de cei ce participă la concursuri.

O altă caracteristică a idealului din domeniul ramurilor de sport constă în faptul că are un evident caracter individualizat, aceasta chiar și în cadrul sporturilor de echipă. Fenomenul este deplin explicabil dacă ținem seama de orientarea ce stă la baza organizării antrenamentului sportiv și anume, valorificarea maximă a capacității și talentului fiecărui sportiv în parte.

Potrivit acestei caracteristici, rezultă și necesitatea ca pe lîngă modelul pedagogic general al ramurii respective de sport, să fie stabilite și prospectate și modele individuale, chezășia sigură a valorificării superioare a înclinațiilor deosebite ale sportivilor.

Ca și în domeniul educației fizice, idealul instructiv-educativ nu poate fi realizat decît treptat, în antrenamentul copiilor, în cel al juniorilor și apoi în limitele vîrstei la care pot fi obținute în ramura de sport respectivă performanțele maxime.

Ignorarea acestei cerințe fundamentale poate avea consecințe dintre cele mai grave, întrucît renunțarea la urmărirea consecventă a elementelor de conținut ale modelului pedagogic maximal și sacrificarea acestora în favoarea pregătirii curente, indiferent de vîrsta și nivelul pregătirii sportivilor în cauză, nu poate genera decît mediocritate. Desigur, cea mai mare atenție trebuie acordată acestei cerințe în antrenamentul copiilor și juniorilor, întrucît de valoarea pregătirii lor, în permanență raportată la îndeplinirea elementelor de conținut ale idealului instructiv-educativ, depinde însuși progresul ramurii de sport respective.

În privința elementelor de referință ale idealului instructiv din domeniul antrenamentului sportiv, acestea sînt prospectate cu deosebire în următoarele direcții : optimizarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului potrivit solicitării specifice de către sportul respectiv a apartului locomotor și a marilor funcții ; perfecționarea celor mai eficiente acțiuni tehnico-tactice și, concomitent cu aceasta, crearea altora noi, originale, în vederea valorificării maxime a înclinațiilor personale ale sportivilor ; cultivarea gîndirii creatoare și a capacității de a se adapta rapid la situațiile schimbătoare intervenite în desfășurarea concursului ; educarea unei remarcabile capacități de a fi depășite stările psihice negative ce se pot ivi în toiul luptei sportive, paralel cu manifestarea unui înalt spirit de dăruire de sine și chiar de sacrificiu în vederea obținerii victoriei sportive.

Văzute în ansamblu, idealurile educației fizice și sportului călăuzesc spre următoarele concluzii :

— idealul caracteristic educației fizice și sportului se îmbină armonios cu idealul general al fenomenului educației, iar ambele au drept punct de plecare cerințele curente și prospective ale vieții sociale ;

— idealul evoluează continuu, modificîndu-se în raport cu nevoile reale ale societății, cu cerințele înaintate ale perfecționării capacităților fizice ale cetățenilor și, în ultimă instanță, cu necesitatea integrării omului și din punct de vedere fizic în exigențele anticipate ale societății viitorului ;

— înfăptuirea idealului prospectat implică existența unor subsisteme logic înlănțuite, a căror modele să asigure pregătirea treptată și trainică a generației tinere atît pentru cerințele curente, cît și prin prisma elementelor ce le va impune evoluția mai îndepărtată a vieții sociale ;

— idealul din domeniul educației fizice și sportului, prin toate coordonatele sale anticipează modelul optimizat al activităților respective privite în întregul lor ansamblu, dar aceasta nu înseamnă că elementele acestuia nu trebuie înțelese în strînsă legătură și cu posibilitățile, înclinațiile și talentul fiecărui individ angrenat în activitățile respective. Aceasta presupune, cu deosebire în domeniul sportului de performanță, prospectarea și a unor modele individuale, capabile să optimizeze la maximum randamentul celor în cauză ;

— absența idealului prospectiv sau formularea ambiguă, lipsită de claritate, a elementelor ce vor da consistența de mîine a educației fizice și sportului se repercutează negativ asupra eficienței activităților respective, întrucît conținutul curent al acestora, în cel mai bun caz, rezolvă numai exigențe operative ale momentului dat, dar nu și a celor ce vor fi solicitate de societatea viitoare, pentru care de fapt este pregătită generația tînără.

II. SCOPUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Dacă idealul reprezintă modelul pedagogic maximal și prospectiv al educației fizice și sportului, prin scopul acestor activități se înțelege țelul (unul sau mai multe) urmărit în desfășurarea operativă a acțiunii instructiv-educative. Ca urmare, scopul educației fizice și sportului concretizează ținta (motivul) nemijlocită care orientează și reglementează acțiunea instructiv-educativă curentă.

Bineînțeles, între scopul și idealul educației fizice și al sportului există o strînsă legătură, întrucît scopurile caracteristice celor două activități, în ultimă analiză, concretizează anumite elemente sau laturi ale idealului. Cu alte cuvinte, dacă idealurile proprii educației fizice și sportului au un caracter mai labil, ele fiind mereu deschise și perfecționîndu-se în permanență, scopurile activităților respective, deși au un anumit grad prospectiv, prin esența lor exprimă cerințe mai apropiate și concrete.

Potrivit structurii educației fizice și sportului, în cadrul activităților respective pot fi distinse mai multe feluri de scopuri, unele cu un preponderent caracter instructiv, iar altele predominant educative și chiar organizatorice.

Așa, de exemplu, pe plan organizatoric, unul din scopurile de bază ale organelor de conducere a educației fizice și sportului îl constituie atragerea întregului tineret și a masei largi a oamenilor muncii în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului.

Anumite scopuri, de data aceasta vizînd orientarea și finalitatea educației fizice și sportului în diversele subsisteme ale acestora, sînt caracteristice învățămîntului preșcolar sau liceal, eșalonului bazei de masă a sportului de performanță etc.

În școlile generale, de exemplu, cu deosebire la nivelul claselor V—VIII, îmbinarea perfecționării capacității motrice generale a elevilor cu inițierea acestora în practicarea unor sporturi constituie un scop și o finalitate de prim ordin, deoarece fără înfăptuirea acestei cerințe este pusă în cumpănă însăși posibilitatea îndeplinirii corespunzătoare a conținutului instructiv caracteristic eșalonului superior (clasele IX—X și anii I—IV ai liceelor) în care practicarea ramurilor de sport reprezintă o componentă de seamă a întregului proces instructiv-educativ.

În aceeași ordine de idei, se poate menționa că înzestrarea elevilor cu cunoștințe și deprinderi organizatorice, capabile să le formeze capacitatea de a practica independent anumite exerciții fizice, este un scop caracteristic tuturor subsistemelor educației fizice și sportului, strîns legat de cerința cultivării treptate la elevi a spiritului de autoconducere.

III. FUNCȚIILE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Prin funcțiile educației fizice și sportului se înțeleg acele destinații (roluri, influențe) ale activităților în cauză care au un caracter constant și în același timp răspund unor nevoi reale ale dezvoltării şi perfecţionării omului ca membru al societăţii.

Din ansamblul acestor funcţii ale educaţiei fizice şi sportului, unele rămîn caracteristice numai acestor două activităţi, în sensul că lor le revine, în primul rînd, satisfacerea nevoilor sociale respective, iar altele au un caracter asociat, prin aceasta înţelegînd că funcţiile în cauză nu sînt asigurate numai prin practicarea exerciţiilor fizice, ci şi prin alte activităţi sociale.

Astfel, perfecţionarea capacităţii motrice a oamenilor şi a dezvoltării fizice armonioase rămîn funcţii caracteristice educaţiei fizice şi sportului, în timp ce educarea indivizilor, culturalizarea acestora, revine mai cu seamă altor fenomene ale vieţii sociale, în cazul de faţă educaţiei, artei etc., dar la înfăptuirea lor concură şi educaţia fizică şi sportul.

În vederea înţelegerii aprofundate a funcţiilor educaţiei fizice şi sportului, este necesar să se reţină încă un aspect, de data aceasta strîns legat de însăşi natura acţiunii celor două activităţi în cadrul aceloraşi funcţii. Este vorba despre acele funcţii care deşi sînt exercitate de ambele activităţi, totuşi dimensiunea şi adîncimea contribuţiei educaţiei fizice, pe de o parte, şi a sportului, pe de altă parte, nu sînt egale. În cadrul unora — aşa cum va reieşi din cele ce urmează — rolul de seamă îl îndeplineşte educaţia fizică şi nu sportul, iar în cadrul altora raportul se inversează sau, de-a dreptul, capătă alte semnificaţii.

1. FUNCŢIA DE PERFECŢIONARE A DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE A OAMENILOR

Dezvoltarea fizică armonioasă, cu deosebire în condiţiile civilizaţiei contemporane, constituie o cerinţă reală în viaţa omului contemporan, de mare însemnătate pentru menţinerea şi creşterea capacităţii de muncă şi de creaţie a oamenilor.

La amplificarea acestei funcţii sociale a educaţiei fizice şi sportului concură înseşi cuceririle tehnicii contemporane sau unele derivate ale acesteia, care, deşi propulsează omenirea pe trepte superioare ale dezvoltării sale, sub raportul dezvoltării fizice a oamenilor, ele pot avea o influenţă negativă.

În această sferă s-au înscris mecanizarea şi automatizarea producţiei, sporul de viaţă sedentară, urbanizarea, procentul crescut al poluării atmosferei, necesitatea cheltuirii unui timp mai îndelungat pentru însuşirea materiilor şcolare, toate contribuind la creşterea pericolului privind menţinerea la un nivel corespunzător a caracteristicilor biologice ale oamenilor, bază indiscutabilă a întregului lor randament social.

Iată de ce dezvoltarea fizică armonioasă a omului a devenit o nevoie reală în viaţa socială a omului, o componentă de mare însemnătate a ansamblului de măsuri promovate de societate în scopul menţinerii capacităţii de muncă şi de creaţie a omului contemporan, a echilibrului său psihologic.

În acest sens, cu deosebire la nivelul generaţiei tinere, educaţia fizică şcolară are un rol prioritar. Aceasta nu numai datorită faptului că pînă la o anumită etate se adresează întregului tineret, ci şi pentru că indicii morfologici şi funcţionali realizaţi la un nivel superior încă din fragedă copilărie asigură posibilităţi sporite de păstrare a acestora chiar la vîrste înaintate.

Propriu-zis, aceasta este şi raţiunea pentru care astăzi, în comparaţie cu trecutul, educaţia fizică şcolară dispune de un număr sporit de ore, este chemată să-şi intensifice acţiunea în direcţia dezvoltării multilaterale a indicilor morfologici şi funcţionali ai organismului, a prevenirii şi chiar corectării atitudinilor deficiente şi a deficienţelor fizice, a călirii fizice a tinerilor etc.

În ceea ce priveşte sportul, fără îndoială şi el exercită o acţiune favorabilă asupra dezvoltării indicilor morfologici şi funcţionali, dar cu caracter diferit. În raport cu educaţia fizică şcolară, de exemplu, sportul specializează dezvoltarea morfologică şi funcţională şi o transformă într-o resursă biologică de mare însemnătate pentru obţinerea randamentului superior în domeniul sportului practicat. La fel de adevărat rămîne însă şi faptul că această influenţă specializată a sportului, propriu-zis, se găseşte în concordanţă cu înseşi particularităţile native ale dezvoltării morfologice şi funcţionale a indivizilor, care constituie unul din criteriile importante ale selecţionării lor pentru a practica sportul respectiv. Tipul morfo-funcţional al halterofilului diferă de cel necesar practicării înotului sau gimnasticii şi, în acest caz, sportul nu numai că specializează indicii morfologici şi funcţionali, dar îi şi valorifică la un nivel superior, pornind tocmai de la concordanţa lor cu exigenţele fiecărui sport în parte.

Un anumit caracter de specializare a dezvoltării fizice întîlnim şi în domeniul educaţiei fizice profesionale, acesta manifestîndu-se atît în direcţia prevenirii instalării unor atitudini deficiente şi deficienţe fizice ce pot fi favorizate de specificul muncii, cît şi a tonificării grupelor musculare antrenate cu prioritate în respectiva activitate productivă.

2. FUNCŢIA DEZVOLTĂRII CAPACITĂŢII MOTRICE

Capacitatea motrică a omului contemporan, concretizată în priceperi şi deprinderi de mişcare, precum şi în calităţi motrice, constituie o latură tot mai importantă a activităţi omului contemporan. Ea este solicitată în activitatea productivă a indivizilor, în jocurile copiilor, în diversele îndeletniciri cotidiene, în cadrul mijloacelor ce concură la petrecerea utilă şi recreativă a timpului liber.

Este lesne de înţeles, deci, că această capacitate însoţeşte omul în întreaga sa activitate socială, dînd eleganţă gestului corporal, rezistenţă la oboseală, şi contribuie totodată la economicitatea şi eficienţa mişcărilor proprii diverselor profesiuni.

În ansamblul acestei funcţii, educaţia fizică, dar mai ales cea profesională, are legături nemijlocite cu priceperile, deprinderile şi calităţile motrice solicitate de activităţile productive, în timp ce educaţia fizică şcolară are un caracter mai general.

În privinţa sportului, acesta capătă semnificaţii deosebite, în sensul că urmăreşte valorificarea maximă a capacităţii motrice a cetăţenilor, potrivit aptitudinilor manifestate pentru una sau alta din ramurile sportive. Desigur, la nivelul eşaloanelor sale superioare, întrucît în sportul de masă nu se urmăreşte un asemenea obiectiv.

3. FUNCŢIA IGIENICĂ

Funcţia igienică corespunde cerinţei fundamentale de păstrare şi întărire a sănătăţii oamenilor, iar acţiunea în acest sens a educaţiei fizice şi sportului este cu atît mai eficientă cu cît ameliorează activitatea marilor funcţii ale organismului, asigură echilibrul psihologic al omului, facilitează însușirea unui ansamblu de cunoștințe și deprinderi igienice necesare păstrării sănătății în toate activitățile desfășurate (în procesul muncii, în regimul zilei școlare, în timpul liber etc.).

Cerința orientării educației fizice și sportului spre întărirea sănătății cetățenilor trebuie strict conjugată cu sarcina subliniată prin Salutul C.C. al P.C.R. și al Consiliului de Miniștri adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din iulie 1967, în care, printre altele, se arată : „Cu cît activitatea sportivă cunoaște o amploare mai mare, cu atît se îmbunătățesc caracteristicile biologice ale poporului. Sportul înseamnă sănătate și călire fizică, energie și capacitate sporită de muncă, înseamnă recreare și destindere, compensarea eforturilor intelectuale tot mai solicitate omului zilelor noastre".

4. FUNCȚIA EDUCATIVĂ

Este cea mai complexă funcție a educației fizice și sportului, deoarece practicarea organizată a exercițiilor fizice contribuie la influențarea dezvoltării personalității omului în integralitatea ei.

În primul rînd a laturii sale fizice, ca element specific educației fizice și sportului, dar în același timp influențează pozitiv și sfera spirituală a individului, adică a elementelor de conținut ale educației intelectuale, morale, estetice și a celor proprii educației tehnice și profesionale. Într-un cuvînt, educația fizică și sportul reprezintă acțiuni educative polivalente, de influențare simultană a tuturor laturilor educației, chiar dacă elementul lor specific rămîne cel al perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a indivizilor. Deci, în raport cu celelalte laturi ale educației, care solicită cu totul rar și capacitățile fizice ale indivizilor, în cazul educației fizice și sportului acestea se îngemănează cu toate celelalte componente ale acțiunii educaționale.

Această particularitate a educației fizice și sportului nu trebuie însă să călăuzească spre concluzia potrivit căreia ele ar putea rezolva toate laturile educației. Logica educației le confirmă ca avînd, în primul rînd, funcții de ordin biologic, dar, în același timp și influențe asupra elementelor de conținut ale celorlalte laturi ale acțiunii educaționale. Evident, educația fizică și sportul nu pot realiza în nici un caz complexitatea elementelor de conținut ale educației intelectuale, morale, estetice, deși influențează personalitatea omului în fiecare din direcțiile respective.

În privința întrepătrunderilor educației fizice și sportului cu celelalte laturi ale educației pot fi semnalate următoarele raporturi :

a) Legătura educației fizice și sportului cu educația intelectuală

Stăpînirea unui sistem de cunoștințe de bază din domeniul fiziologiei, psihologiei, precum și a altor științe sociale și ale naturii are o mare însemnătate, întrucît înarmează pe cei ce practică exercițiile fizice cu înțelegerea științifică a numeroaselor aspecte pe care le ridică practica educației fizice și sportului.

Cunoașterea de către subiecți a legilor fiziologiei contribuie la înțelegerea unității organismului și a rolului conducător al sistemului nervos central, a unității dintre organism și mediu, a caracterului universal al legăturilor reflex-condiționate în realizarea interacțiunii organismului cu mediul înconjurător și asigură astfel fondul de bază al cunoașterii și explicării științifice a practicării exercițiilor fizice.

Ținînd seama de importanța instructiv-educativă a acestor cunoștințe, pedagogii le predau sistematic, în concordanță cu capacitatea de înțelegere a sportivilor de diferite vîrste și, în același timp, corespunzător nivelului culturii generale a colectivului cu care se lucrează.

Pe baza acestui sistem de cunoștințe, cei antrenați în practicarea exercițiilor fizice își dau seama că rezultatele obținute în activitatea de educație fizică și sport nu sînt determinate de forțe supranaturale, ci de munca susținută în care eforturile fizice se împletesc armonios cu iscusința minții omului.

Însușindu-și un sistem larg de cunoștințe științifice, sportivii își dezvoltă capacitățile intelectuale și, pe această bază, nu numai că pot da interpretări corecte, științifice, dar se asigură și premisele necesare participării lor creatoare la găsirea de noi căi și mijloace, capabile să contribuie la amplificarea eficienței activității lor proprii.

Prin caracterul său concret şi în acelaşi timp deosebit de variat, procesul instructiv-educativ contribuie direct la dezvoltarea unor preţioase calităţi intelectuale cum ar fi : spiritul de observaţie, profunzimea şi rapiditatea gîndirii, imaginaţia, memoria, atenţia etc. Aceste calităţi sînt sistematic influenţate în lecţii, dar, mai ales, cu ocazia organizării întrecerilor şi concursurilor sportive, unde au o deosebită importanţă pentru obţinerea succesului.

În jocurile sportive, de exemplu, unde succesiunea acţiunilor de joc este deosebit de rapidă şi mereu schimbătoare, rezolvarea diferitelor situaţii nu depinde numai de gradul de virtuozitatea tehnică, ci şi de inteligenţa cu care, în funcţie de plasamentul adversarilor şi coechipierilor, de necesitatea de a accelera sau a temporiza declanşarea acţiunii, de a acţiona decisiv etc., sînt selecţionate şi aplicate cele mai raţionale şi utile mijloace.

Dezvoltarea calităţilor intelectuale ale sportivilor, inclusiv prin intermediul practicării exerciţiilor fizice, nu se realizează spontan ; pentru influenţarea sistematică a acestora este nevoie de o permanentă selecţionare şi organizare a predării exerciţiilor fizice corespunzător scopurilor educative urmărite. Cu alte cuvinte, în lecţii trebuie create toate condiţiile necesare manifestării şi dezvoltării continue a calităţilor intelectuale, iar în concursuri, mai ales în urma intervenţiilor profesorilor cu ocazia pregătirii şi analizei acestora, mereu stimulate. Lecţiile, întrecerile, concursurile, în care profesorii şi antrenorii nu urmăresc să împletească predarea exerciţiilor fizice cu solicitarea calităţilor intelectuale, nu pot obţine efecte corespunzătoare nici sub raport educativ şi nici al performanţei.

Unitatea laturii fizice şi psihice atît în activitatea intelectuală, cît şi în cea fizică este subliniată de mulţi filozofi şi pedagogi. Deosebit de convingătoare apare în acest sens reflecţia gînditorului progresist Cernîşevski, care, referindu-se la interrelaţia acestor două laturi ale activităţii omului, subliniază că „orice muncă este o muncă intelectuală fizică ; dacă se vorbeşte despre o diferenţiere între munca intelectuală şi cea fizică, prin această diferenţiere se arată doar că în primul caz rolul principal revine creierului, iar în celălalt caz muşchilor, dar această întîietate a unuia dintre elemente nu înseamnă

Prin caracterul său concret și în același timp deosebit de variat, procesul instructiv-educativ contribuie direct la dezvoltarea unor prețioase calități intelectuale cum ar fi : spiritul de observație, profunzimea și rapiditatea gîndirii, imaginația, memoria, atenția etc. Aceste calități sînt sistematic influențate în lecții, dar, mai ales, cu ocazia organizării întrecerilor și concursurilor sportive, unde au o deosebită importanță pentru obținerea succesului.

În jocurile sportive, de exemplu, unde succesiunea acțiunilor de joc este deosebit de rapidă și mereu schimbătoare, rezolvarea diferitelor situații nu depinde numai de gradul de virtuozitatea tehnică, ci și de inteligența cu care, în funcție de plasamentul adversarilor și coechipierilor, de necesitatea de a accelera sau a temporiza declanșarea acțiunii, de a acționa decisiv etc., sînt selecționate și aplicate cele mai raționale și utile mijloace.

Dezvoltarea calităților intelectuale ale sportivilor, inclusiv prin intermediul practicării exercițiilor fizice, nu se realizează spontan ; pentru influențarea sistematică a acestora este nevoie de o permanentă selecționare și organizare a predării exercițiilor fizice corespunzător scopurilor educative urmărite. Cu alte cuvinte, în lecții trebuie create toate condițiile necesare manifestării și dezvoltării continue a calităților intelectuale, iar în concursuri, mai ales în urma intervențiilor profesorilor cu ocazia pregătirii și analizei acestora, mereu stimulate. Lecțiile, întrecerile, concursurile, în care profesorii și antrenorii nu urmăresc să împletească predarea exercițiilor fizice cu solicitarea calităților intelectuale, nu pot obține efecte corespunzătoare nici sub raport educativ și nici al performanței.

Unitatea laturii fizice și psihice atît în activitatea intelectuală, cît și în cea fizică este subliniată de mulți filozofi și pedagogi. Deosebit de convingătoare apare în acest sens reflecția gînditorului progresist Cernîșevski, care, referindu-se la interrelația acestor două laturi ale activității omului, subliniază că „orice muncă este o muncă intelectuală fizică ; dacă se vorbește despre o diferențiere între munca intelectuală și cea fizică, prin această diferențiere se arată doar că în primul caz rolul principal revine creierului, iar în celălalt caz mușchilor, dar această întîietate a unuia dintre elemente nu înseamnă nicidecum excluderea celuilalt; activitatea creierului implică întotdeauna o contribuţie oarecare a muşchilor, iar activitatea muşchilor se realizează întotdeauna sub îndrumarea activităţii creierului".

Relaţia reciprocă dintre munca intelectuală şi cea fizică şi mai ales necesitatea orientării practicării exerciţiilor fizice spre cultivarea intelectului este deosebit de viguros subliniată şi de regretatul nostru poet şi scriitor, Tudor Arghezi, în următoarea reflecţie: „Un om puternic şi în fizicul şi în mintea lui are două puternicii fericit împerecheate. Şi e bine şi frumos ca atunci cînd sportivii noştri, prezenţi în toate continentele, vor putea în pauzele arenei să stea de vorbă cu adversarii lor străini, ca în grădinile lui Academos şi despre frumuseţile spirituale pe lîngă cele ale unui trup oţelit".

b) Legătura educaţiei fizice cu educaţia estetică

Problema înţelegerii frumosului în natură, în artă şi în viaţa socială constituie obiectul educaţiei estetice, dar unele elemente ale acesteia se realizează şi prin intermediul educaţiei fizice şi sportului.

Multiplele exerciţii fizice şi ramuri sportive, prin forma şi conţinutul desfăşurării lor, oferă un cîmp larg de dezvoltare a gustului pentru frumos. Execuţiile desăvîrşite ale unor sportivi, în afara eficienţei lor tehnice, impresionează, de multe ori, prin armonia perfectă a mişcării, prin frumuseţea ei. Nu este întîmplător faptul că pentru aprecierea executării unor elemente tehnice şi acţiuni tactice, în mod obişnuit se vorbeşte despre măiestria sportivului.

Excursiile, care constituie însemnate mijloace ale educaţiei fizice, oferă, de asemenea, posibiltăţi largi de educare estetică a tineretului şi a oamenilor muncii. Cunoaşterea frumuseţilor patriei noastre, a locurilor ei pitoreşti, în care farmecul cîmpiei, al muntelui, al mării se împleteşte cu minunatele construcţii ale socialismului, îţi ridică necontenit mîndria de a fi cetăţean al frumoasei noastre patrii.

O dovadă grăitoare a posibilităţii folosirii exerciţiilor fizice în scopul educării gustului pentru frumos şi, în acelaşi timp, confirmarea faptului că în domeniul educaţiei fizice se intensifică preocupările referitoare la educaţia estetică a cetățenilor, este apariția unor noi structuri de exerciții, constituite chiar în ramuri de sport independente cum sînt: înotul artistic, gimnastica artistică și patinajul artistic. În această ordine de idei poate fi evidențiată și măsura, tot mai larg statornicită în domeniul educației fizice, de a însoți practicarea exercițiilor fizice cu cîntecul și muzica.

Aceste aspecte scot în evidență nu numai legătura educației fizice cu educația estetică, ci și rolul crescînd al acesteia ca mijloc al educației estetice.

Contribuția educației fizice și sportului la educația estetică a cetățenilor nu trebuie limitată numai la frumusețea exercițiilor fizice, la posibilitatea acestora de a se apropia de expresia desăvîrșită a mișcărilor corpului uman. Ea se manifestă larg și în ceea ce privește frumusețea faptelor, expresie a sentimentelor și convingerilor morale lăuntrice. A da dovadă de spirit de dăruire pentru realizarea scopului nu numai că întregește frumusețea practicării exercițiilor fizice, dar amplifică și scoate în evidență în același timp caracterul educativ complex al educației fizice și sportului.

Frumosul în practicarea exercițiilor fizice este prezent și prin dramatismul trăit și nu regizat al acțiunilor din cadrul numeroaselor întreceri sportive. Rezolvarea acțiunilor, intens colorată de șansele de izbîndă ce alternează de la o echipă la alta, înscrierea unui punct sau încrîncenarea de forțe din finalul unei ștafete disputate între participanții vremelnic constituiți în adversari și coechipieri depășesc cu mult semnificația unei dispute oarecare bazată pe forțele fizice. Ele apropie participanții de atributele eroismului, ale frumuseții dăruirii de sine, ale riscului rațional, elemente incontestabile ale dramatismului sportiv, ca fapt și influență activă asupra educării frumosului etic.

Un mijloc tot mai larg folosit pentru îmbogățirea laturii estetice a educației sportivilor este acela al cunoașterii creațiilor artistice și mai ales a celor care au drept sursă de inspirație diferitele aspecte din domeniul educației fizice și sportului. Toate acestea participă atît la înțelegerea și aprofundarea diferitelor fenomene și laturi ale vieții sociale, cît și ale activității sportive. Exemplul unor eroi din diferite piese de teatru, romane, filme, multitudinea aspectelor sociale reflectată în tablouri, grafică, îmbogățesc viața artistică a sportivilor şi au, totodată, o influenţă educativă sporită asupra formării convingerilor lor morale şi politice.

c) Legătura educaţiei fizice şi sportului cu educaţia tehnică şi profesională

În vederea realizării sarcinilor ce revin tineretului şi oamenilor muncii în activitatea lor socială, aceştia trebuie să stăpînească un sistem corespunzător de priceperi şi deprinderi de mişcare, de calităţi motrice, precum şi indici armonioşi de dezvoltarea morfologică şi funcţională, deoarece toate aceste elemente contribuie atît la sporirea randamentului la învăţătură, cît şi în viaţa productivă.

Educaţia fizică şi sportul ridică potenţialul de muncă al oamenilor, dîndu-le posibilitatea să mînuiască mai raţional şi economic diferitele unelte de muncă, să devină mai rezistenţi în depunerea eforturilor nervoase sau musculare, să ştie să îmbine armonios activitatea de muncă cu destinderea etc.

Legătura educaţiei fizice şi sportului cu instruirea tehnică şi cu munca, aceasta din urmă fiind înţeleasă în cea mai largă accepţiune a noţiunii, se realizează prin forme specifice, corespunzător particularităţilor diferitelor sectoare ale vieţii. În şcolile profesionale sînt selecţionate anumite exerciţii, măsuri şi mijloace de prevenire a eventualelor influenţe negative ale procesului de muncă asupra dezvoltării fizice armonioase a tinerilor ; în alte unităţi productive sînt folosite în intervalul pauzei de muncă exerciţii compensatorii ; în şcolile generale, mai ales în ultimele ore, cînd elevii dau semne de oboseală, se execută momentul de educaţie fizică, deoarece acesta contribuie la reîmprospătarea capacităţii de muncă a organismului etc.

Legătura educaţiei fizice şi sportului cu educaţia tehnică şi profesională nu trebuie limitată numai la preocupările referitoare la dezvoltarea capacităţilor fizice ale tineretului şi oamenilor muncii. Ea trebuie extinsă şi asupra formării unor calităţi morale şi cetăţeneşti, deosebit de importante pentru activitatea productivă. În acest sens, ţinîndu-se seama tocmai de funcţia formativă a educaţiei fizice, se va da întreaga atenţie educării punctualităţii, a iniţiativei creatoare, a îndeplinirii cu simţ de răspundere a sarcinilor, trăsături de seamă ale personalităţii constructorilor socialismului.

Orientarea educaţiei fizice a generaţiei tinere şi a adulţilor spre cerinţele muncii este deplin justificată ; ea contribuie la formarea generaţiei tinere pentru cea mai importantă şi nobilă activitate a omului societăţii socialiste — munca.

Educaţia pentru muncă se mai realizează şi prin îndeplinirea de către sportivi a unor sarcini obşteşti ca : membri ai birourilor secţiilor pe ramură de sport, căpitani de echipă sau responsabili de grupă, responsabili cu activitatea culturală în echipă etc. Aceste activităţi întăresc în rîndurile sportivilor simţul de răspundere în îndeplinirea sarcinilor obşteşti, le dau cunoştinţe şi deprinderi organizatorice, îi obişnuiesc cu munca în colectiv, trăsături caracteristice cetăţenilor patriei noastre.

d) Legătura educaţiei fizice şi sportului cu educaţia morală

În sistemul nostru de educaţie fizică, formarea aptitudinilor de mişcare, precum şi dezvoltarea indicilor morfologici şi funcţionali, se împleteşte strîns cu educarea trăsăturilor fizionomiei morale ale cetăţeanului constructor al socialismului.

Ca latură a sistemului de instruire şi educaţie a cetăţenilor patriei noastre, educaţia fizică şi sportul nu rămîn în afara valoroasei idei pedagogice, corespunzător căreia întreaga muncă în domeniul educării şi instruirii tineretului se subordonează cultivării moralei comuniste.

În procesul educaţiei fizice şi al antrenamentului sportiv, educaţia morală nu trebuie redusă numai la formarea unor deprinderi şi obişnuinţe de comportare care decurg din regulamentele sportive (respectarea adversarului, acceptarea întocmai a deciziilor arbitrului etc.). Educaţia morală a sportivilor trebuie înţeleasă şi realizată în deplină concordanţă cu întreaga complexitate a sarcinilor şi conţinutului moralei societăţii noastre socialiste şi nu numai cu unele precepte de conduită, cuprinse în aşa-zisa morală sportivă. Etica sportivă nu constituie o categorie independentă a moralei, un sistem de sine stătător. Normele de conduită prevăzute în regulamentele tehnice ale concursurilor, desigur, au un caracter universal valabil, dar nu în aceasta rezidă esenţa problemei. Fondul educării morale a celor ce practică exerciţiile fizice şi sportul este mult mai profund şi este determinat de relaţiile de producţie caracteristice societăţii respective. Înţeleasă în acest context, legătura educației fizice și sportului cu educația morală a tineretului și oamenilor muncii din patria noastră se concretizează în contribuția acestor activități la îndeplinirea unor sarcini și elemente de conținut clar precizate.

În privința sarcinilor educației morale se va acționa în direcția formării conștiinței și a convingerilor morale, a sentimentelor morale, a obișnuințelor și a deprinderilor de conduită în spiritul moralei comuniste, precum și a educării voinței și a trăsăturilor de caracter, iar ca elemente de conținut, pentru educarea patriotismului socialist și a internaționalismului proletar, a atitudinii înaintate față de muncă și față de proprietatea obștească, a disciplinei conștiente și a spiritului colectivist.

5. FUNCȚIA CULTURALĂ

Alături de artă, cinematografie, radio și televiziune, literatură, toate avînd incontestabile și unanim recunoscute funcții culturale, independente sau integrate în aceste canale de difuzare a culturii, se afirmă în tot mai mare măsură și educația fizică și sportul. Propriu-zis, această stare de fapt nu este cu totul nouă, pentru prima dată realizată în istoria societății omenești. Sub o formă sau alta și cu diferite motivații și finalități, educația fizică și sportul au fost incluse în cultura fiecărei epoci istorice, a fiecărui popor.

Astăzi, valențele culturale ale educației fizice și sportului au sporit în și mai mare măsură, odată cu motivațiile și aspirațiile omului contemporan, care, fără îndoială, au modificat și tipul de cultură. Omul de astăzi a renunțat la unele elemente chiar mult apreciate în cultura tradițională, în schimb a creat altele noi, conforme mutațiilor intervenite pe planul evoluției propriei sale psihologii.

De fapt, așa se explică rațiunea integrării în conceptul culturii contemporane a idealului despre omul armonios dezvoltat din punct de vedere fizic. Tot astăzi, practicarea exercițiilor fizice în timpul liber și în scopuri recreative, sau pur și simplu cu caracter ludic, au încetat să mai fie considerate ca jenante pentru persoanele în cauză.

Mase impresionante de spectatori și telespectatori, oameni de toate vîrstele gustă spectacolul sportiv și se lasă delectați de evoluția sportivilor de elită nu numai pentru că le sînt satisfăcute simple pasiuni, ci și fiindcă scena sportivă înfățișează un domeniu în care oamenii își dezvăluie capacitățile creatoare, măiestria, dorința de a se depăși, de a se perfecționa în permanență.

Sub impulsul noilor ritmuri de viață și de comportament, concepute și apreciate de omul contemporan, lîncezeala jocului de handbal în 11 a fost denunțată în favoarea aceluiași joc, dar desfășurat între echipe formate din cîte 7 jucători și pe terenuri cu dimensiuni mai mici. Același fenomen s-a produs și în gimnastică, unde, spre deosebire de trecut, execuțiile lente nu numai că au încetat să mai fie apreciate, dar sînt de-a dreptul depunctate.

Aceste noi raporturi între educația fizică, sport și cultură confirmă legitimitatea funcției culturale a primelor două, corespondența lor cu nevoi sociale reale, proprii omului modern.

În contextul general al culturii, educația fizică și sportul, ca orice fenomen cu valențe culturale, îndeplinesc două atribute strîns legate între ele : primul, cel de valorificare a moștenirii istorice (teoretice și practice) privind perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor, iar al doilea, cel de înnoire a domeniului cu noi valori menite să contribuie la perfecționarea neîncetată a ființei umane.

Recordurile obținute în marile confruntări sportive, îndeplinirea acțiunilor de joc cu indici superiori de măiestrie, cu originalitate, depășesc sfera restrînsă a unei activități strict tehnice, ele constituind tot atîtea probe incontestabile a unor valori ce intră în patrimoniul cultural al omenirii, create de oameni în lupta lor pentru permanentă perfecționare.

Ca acte de cultură, educația fizică și sportul își aduc contribuția cu deosebire în următoarele direcții :

a) Asigură principalul cadru de realizare a idealului dezvoltării fizice armonioase, astăzi incontestabil integrat în ansamblul valorilor culturale.

b) Stimulează numeroase valori intelectuale, etice și estetice.

Desigur, aceste contribuții nu vin de la sine, ci în primul rînd, ca urmare a organizării superioare a educației fizice și sportului ; în sensul ca practicarea exercițiilor fizică să includă pe lîngă efortul fizic și elemente de ordin intelectual, moral, estetic.

c) Dezvoltă spiritul de sociabilitate.

Contribuţia educaţiei fizice şi sportului în această direcţie este deosebit de virulentă şi, de fapt, vine în întîmpinarea unei vechi şi acute nevoi a omului, aceea de a stabili cu semenii săi relaţii interpersonale.

Contribuţia educaţiei fizice şi mai ales a sportului la favorizarea acestei cerinţe îmbracă însă aspecte cu totul particulare, de mare efect, deoarece mult mai mult decît în cadrul altor activităţi sociale, care la rîndul lor înlesnesc şi ele dezideratul respectiv, cele dintîi sînt mai spontane, mai lipsite de convenţionalismul statornicit în viaţa diurnă a oamenilor.

În microgrupurile sportive, unite prin acelaşi ţel şi mînate de o pasiune comună, prieteniile, viaţa în colectiv, bucuriile şi insuccesele sporesc în dramatismul lor, exemple evidente fiind în acest sens manifestările cu ocazia înscrierii sau primirii golurilor sau punctelor, a obţinerii victoriei sportive, a cîştigării unei anonime ştafete ce se dispută în cadrul obişnuitei lecţii de educaţie fizică etc. Dictonul „Toţi pentru unul şi unul pentru toţi", în activitatea de educaţie fizică şi sport nu poate avea decît un caracter real, întrucît rămînerea lui numai în faza declarativă are consecinţe imediate şi, desigur, negative.

Cu alte cuvinte, educaţia fizică şi sportul atenuează şi chiar anulează numeroase bariere pe care viaţa socială le interpune între indivizi prin natura funcţiilor şi responsabilităţilor deţinute de către aceştia în activitatea oficială, aspect de mare însemnătate pentru cultivarea colectivismului, a apropierii dintre oameni, indiferent de calităţile îndeplinite pe tărîm social. Desigur, ar fi cu totul greşit să se înţeleagă că „ruperea" acestor bariere ar putea constitui un ideal social. Propriu-zis, acest aspect nu se realizează nici în activitatea sportivă, unde chiar în cadrul celei mai sudate echipe există anumite subordonări şi norme de comportament bine definite.

Tot atît de adevărat rămîne însă şi faptul că oamenii, cu deosebire în societatea socialistă, resimt acut nevoia de a stabili între ei legături multilaterale, de a participa la activităţi destinate tuturor cetăţenilor, cu atît mai mult cu cît ele, în cazul sportului, întăresc sănătatea, compensează eforturile efectuate în timpul muncii, sporesc sentimentul de solidaritate și de colaborare.

Asociațiile și cluburile sportive sînt chemate, așadar, să favorizeze și dezvoltarea relațiilor interpersonale, asigurînd astfel societății încă un canal de atragere a oamenilor în activități constructive și totodată de combatere a izolării indivizilor, sceptici față de orice, deoarece nu cunosc și nu sînt obișnuiți să savureze bogăția și totodată frumusețea vieții în colectiv.

Sociabilitatea celor ce practică exercițiile fizice și sportul se dezvoltă și cu ocazia deplasărilor efectuate în diferite regiuni ale țării și chiar peste hotare, prilejuri în care se leagă noi cunoștințe și prietenii, se însușesc prețioase norme și reguli de comportament în societate.

6. FUNCȚIA RECREATIVĂ

Ca urmare a creșterii producției și a productivității muncii și implicit a nivelului de trai al oamenilor, în raport cu trecutul, astăzi ei dispun de mai mult timp liber și, de asemenea, de mijloace sporite pentru destindere după orele de muncă.

În concordanță cu această preocupare a oamenilor, ce e drept mai puțin nouă, în schimb mai intens manifestată în ultimul timp, intervin tot mai mulți factori ai vieții sociale, cei din urmă construind și amenajînd numeroase spații și chiar localități special destinate pentru scopuri recreative. Stațiunile turistice amplasate la munte și la mare, numărul crescînd al parcurilor, al sălilor și terenurilor de sport, al bazinelor de înot, al spațiilor de agrement, sînt exemple elocvente pentru confirmarea creșterii preocupării oamenilor privind recrearea lor, pe de o parte, și, pe de altă parte, pentru scoaterea în evidență a locului ce-l ocupă în această activitate practicarea exercițiilor fizice.

Un aspect particular al recreării oamenilor prin sport, deși nu are numai acest caracter, îl reprezintă spectacolul sportiv, oferit cu ocazia concursurilor, a demonstrațiilor sportive sau cultural-sportive. Se susține că spectacolul sportiv, desigur pentru spectatori nu are numai un caracter recreativ, deoarece, ca și alte spectacole, el are și un conținut cultural, publicul receptînd numeroase impresii și valori de ordin estetic, etic, intelectual.

Pornind de la faptul că activitatea recreativă a oamenilor se desfășoară, în principal, pe seama forțelor personale ale acestora, rezultă că practicarea exercițiilor fizice în cadru organizat al educației fizice și sportului trebuie să aibă drept rezultat și înzestrarea indivizilor cu cunoștințe și deprinderi trainice, în stare să le dezvolte capacitatea de practicare independentă a diverselor activități practice și mai ales a celor cu cea mai largă răspîndire în organizarea utilă și recreativă a timpului liber.

În legătură cu funcția recreativă a educației fizice și sportului este necesar a sublinia aspectul cu totul particular ce-l are în acest sens sportul de înaltă performanță. Pentru cei ce îl practică nemijlocit, activitatea respectivă încetează să aibă un caracter preponderent recreativ, întrucît ea comportă răspundere deosebită, renunțări, dăruire de sine, în general foarte multe elemente similare muncii, activității productive. Ca urmare, sportul de înaltă performanță, cel puțin pentru sportivii care îl practică, nu constituie un factor de recreare, acest aspect rămînînd valabil numai pentru cei care îl urmăresc în calitate de spectatori.

7. FUNCȚIA CREȘTERII RANDAMENTULUI CETĂȚENILOR ÎN ACTIVITATEA ECONOMICĂ ȘI DE APĂRARE A PATRIEI

Deși între activitatea economică și cea de apărare a patriei există deosebiri evidente, în privința efectelor ce le au asupra acestora educația fizică și sportul, în general, ele sînt de același ordin și numai ca urmare a acestei stări de fapt funcția menționată este prezentată corelativ.

Rezistența și îndemînarea, forța corporală, stăpînirea unui sistem variat de priceperi și deprinderi motrice de bază, toate larg favorizate de practicarea exercițiilor fizice, influențează pozitiv randamentul cetățenilor în activitatea lor productivă și de apărare a patriei.

Contribuția educației fizice și sportului la pregătirea cetățenilor potrivit cerințelor acestor două laturi ale vieții sociale apare și mai valoroasă dacă menționăm și faptul că indicii sporiți de rezistență, îndemînare, viteză și forță, alături de stăpînirea unui ansamblu multilateral de priceperi și deprinderi motrice, asigură, în caz de nevoie, adaptarea mai rapidă a cetățenilor la exercitarea altor profesiuni, ca și la îndeplinirea cu dibăcie a numeroase și variate acțiuni solicitate în pregătirea militară.

8. FUNCȚIA DE EMULAȚIE

Omul, prin esența sa, este o ființă prin excelență competitivă, rezultatele obținute în activitatea sa stimulîndu-l în permanență pentru depășirea lor, pentru progresul neîncetat.

Educația fizică și sportul se înscriu plenar în stimularea forțelor creatoare ale indivizilor, oferind omului atît satisfacția de a se autodepăși, cît și pe aceea de a depăși pe alții, dar întotdeauna în limitele corectitudinii, ale întrecerii cinstite.

În domeniul educației fizice și sportului, omul își îngemănează toate capacitățile sale creatoare, fizice și psihice și se avîntă în luptă cu spațiul și timpul, cu propria-i greutate corporală, cu curajul și voința sa și, astfel, este stimulat să-și înscrie randamentul său pe trepte tot mai înalte.

Caracterul competitiv, deși incomparabil mai puțin decît în sport, este propriu și educației fizice, chiar în condițiile în care activitatea respectivă ar fi organizată numai în scopuri igienice. Atragem atenția asupra acestui aspect întrucît unii specialiști sînt dispuși să acorde educației fizice numai o funcție igienică, deși acest lucru se găsește în evidentă contradicție cu însăși rațiunea integrării acestei activități în ansamblul acțiunii educaționale.

Propriu-zis, atît în domeniul educației fizice, cît și în cel al sportului, emulația reprezintă perspectiva pregătirii, parametrul obiectiv al valorificării acesteia și, totodată, un strălucit mijloc de stimulare neîntreruptă a capacităților creatoare.

Funcțiile enunțate, deși au fost expuse separat, independent unele de altele, constituie un tot unitar și ca atare trebuie înțelese comulativ.

De asemenea, se poate sublinia că deși fiecare răspunde cu preponderență unei anumite cerințe a vieții sociale, în ansamblul lor, ele concură deopotrivă la integrarea individului în societate. Se poate afirma, așadar, că educației fizice și sportului le este caracteristică și funcția integrativă, care, de fapt, este o funcție de sinteză a tuturor celorlalte funcții menționate.

În încheiere, trebuie menționată și părerea unor specialiști, mai ales din Apus, potrivit căreia una din funcțiile educației fizice, dar mai ales a sportului, ar fi și cea agonală, care ar corespunde instinctului de agresiune a omului. Potrivit opiniilor respective, desigur neștiințifice, practicarea exercițiilor fizice oferă posibilitatea atenuării manifestărilor agresive înnăscute, prin consumarea acestora în timpul întrecerilor și al jocurilor, care deși interzic folosirea unor mijloace brutale, totuși oferă asemenea ocazii de manifestare.

Înțelese în acest mod, educația fizică și sportul ar constitui o supapă de siguranță a societății, întrucît, după părerea autorilor ce susțin asemenea opinii, consumarea instinctului agresiv înnăscut prin concursuri și tot felul de competiții diminuează posibilitatea manifestării lui pe alte planuri ale vieții sociale, de exemplu în viața politică, în lupta de clasă, în relațiile dintre patroni și salariați etc.

Prin conținutul lor, aceste genuri de interpretare a rolului social al sportului coboară ființa umană, încercînd să dovedească incapacitatea omului de a se situa deasupra instinctelor, fapt cu totul infirmat de realizările și năzuințele sale pe plan social, economic și cultural. Din unele cazuri patologice, care, să admitem, ar putea constitui elemente reale ale dovedirii caracterului înnăscut al instinctului de agresiune, nu se pot face generalizări de genul celor menționate, cu atît mai mult cu cît ele contravin esenței ființei umane.

IV. OBIECTIVELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Dacă funcțiile educației fizice și sportului exprimă acțiunea plurivalentă și totodată constantă a practicării exercițiilor fizice asupra omului, indiferent de domeniul în care acesta își desfășoară activitatea (în cadrul educației fizice școlare, al sportului de masă etc.), obiectivele educației fizice și sportului au un caracter mai particularizat, mai strîns legat de subsistemele din care fac parte cetățenii respectivi.

Desigur, este de-a dreptul de neconceput ca funcția educativă, cea igienică etc. să nu fie prezente începînd de la grădinița de copii pînă la sportul de înaltă performanță sau la vîrstnici, dar tot atît de legitim apare și faptul că ele nu pot fi realizate în aceeași măsură, cu același conținut pe toate palierele educației fizice și sportului.

Această acțiune de îndeplinire diferențiată a funcțiilor educației fizice și sportului, determinată de particularitățile biologice, psihice, loc de muncă, condiții organizatorice etc. s-a perfecționat continuu, ajungînd ca pentru fiecare din subsistemele educației fizice și sportului să se precizeze anumite obiective (țeluri) care, la rîndul lor, subordonează un ansamblu diferențiat de mijloace, căi și forme de organizare a practicării exercițiilor fizice.

Astfel, *în subsistemul educației fizice a generației tinere*, în forma lor cea mai generalizată, aceste obiective sînt următoarele :

— favorizarea procesului de creștere armonioasă a corpului ;

— formarea și perfecționarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice de bază ;

— educarea trăsăturilor pozitive de caracter și de comportament civilizat în toate împrejurările vieții sociale ;

— stimularea interesului și aptitudinilor pentru practicarea diverselor sporturi, concomitent cu cultivarea dorinței de depășire a performanțelor ;

— îmbinarea predării cunoștințelor și a formării și perfecționării deprinderilor și calităților motrice cu solicitările fizice implicate de viața organizațiilor de tineret, de activitățile patriotice, de munca depusă în cadrul atelierelor-școală ;

— înzestrarea tinerilor cu un sistem de cunoștințe de specialitate și deprinderi organizatorice, capabil să le formeze capacitatea de a practica exercițiile fizice independent, în scopuri recreative, compensatorii, de emulație.

Toate aceste obiective scot în evidență caracterul pregnant formativ al educației fizice a generației tinere, a legării ei strînse cu formarea personalității tinerilor în concordanță cu activitatea multilaterală desfășurată de aceștia în școală și în afara ei, în ansamblul vieții sociale.

Deosebit de elocvent apare acest caracter în școlile profesionale și în liceele de specialitate, în care educația fizică se împletește nemijlocit cu marea varietate a solicitărilor fizice și psihice proprii profesiunilor pentru care sînt pregătiți elevii.

În ansamblul său, acest proces de legare strînsă a educației fizice cu cerințele concrete ale diverselor domenii pentru care sînt pregătiți tinerii marchează un salt important în conceperea organizării și desfășurării educației fizice școlare, caracterizat prin mutarea accentului de pe latura cantitativă a informației pe cea calitativă. Numai aceasta poate fi calea sigură a valorificării plenare a personalității tinerilor, a îmbinării intereselor și aspirațiilor lor personale cu cele ale societății.

În subsistemul educației fizice profesionale, obiectivele urmărite pot fi formulate după cum urmează :

— optimizarea capacității fizice a cetățenilor în scopul creșterii randamentului acestora în munca productivă ;

— prevenirea eventualelor influențe negative ale diferitelor sectoare de muncă asupra atitudinilor corpului și a capacității funcționale a organismului ;

— compensarea eforturilor fizice și psihice depuse în procesul muncii prin activități utile și recreative desfășurate în timpul liber, precum și în regimul zilei de lucru, efectuîndu-se exerciții simple, menite să înlăture oboseala ;

— favorizarea și amplificarea interrelațiilor dintre salariații instituțiilor și întreprinderilor, în scopul cultivării la aceștia a sentimentului de solidaritate, a dragostei față de locul de muncă, a unui climat de muncă optimist.

Înfăptuirea obiectivelor menționate, spre deosebire de subsistemul precedent, are un caracter și mai diversificat, determinat de marea varietate a profesiunilor, a instrumentelor de muncă manevrate, a condițiilor de mediu, precum și de particularitățile morfologice, funcționale și motrice individuale ale salariaților.

Pentru subsistemul educației fizice militare pot fi menționate următoarele obiective :

— sporirea potențialului fizic al militarilor în concordanță cu solicitările caracteristice din diversele arme și implicit cu cerința creșterii capacității de apărare a patriei socialiste ;

— educarea trăsăturilor cetăţeneşti ale militarilor pentru a contribui astfel la formarea lor ca dîrji apărători ai României ;

— obişnuirea militarilor cu practicarea sistematică a exerciţiilor fizice în timpul liber, ca important factor de recreare şi totodată de stimulare a resurselor lor fizice şi spirituale.

În cadrul subsistemului educaţiei fizice a vîrstnicilor, cele mai importante obiective sînt :

— menţinerea cît mai îndelungată a bunei condiţii fizice ;

— organizarea în mod variat, atractiv şi util a regimului cotidian de activitate ;

— menţinerea încrederii în forţele proprii.

Pentru subsistemul activităţilor fizice independente (a autoeducaţiei fizice), deşi acesta include cele mai diverse categorii ale populaţiei, pot fi subliniate următoarele obiective :

— sporirea şi menţinerea indicilor bunei condiţii fizice ;

— compensarea eforturilor fizice şi spirituale depuse în timpul orelor de producţie prin activităţi fizice atractive şi utile refacerii capacităţii de muncă a organismului ;

— favorizarea interrelaţiilor dintre oameni şi antrenarea acestora în activităţi capabile să le stimuleze forţele fizice şi spirituale.

În ceea ce priveşte domeniul sportului, obiectivele acestuia, ca de altfel şi unele din funcţiile lui, nu sînt identice cu cele ale educaţiei fizice, ele primind un aspect particular, caracteristic fiecărui subsistem al acestui fenomen social.

Astfel, *la nivelul subsistemului sportului de performanţă*, obiectivele acestuia sînt :

— valorificarea maximă a aptitudinilor individuale, în scopul obţinerii performanţelor record şi al clasificării sportivilor pe treptele superioare ale ierarhiei sportului internaţional ;

— educarea multilaterală a personalităţii sportivilor pentru a reprezenta cu demnitate culorile patriei noastre în marile întreceri internaţionale şi, de asemenea, prin întreaga lor comportare cetăţenească să constituie exemple pozitive în faţa maselor ;

— stimularea activităţii creatoare a sportivilor în vederea căutării şi stabilirii de noi modele de instruire (procedee tehnice, acţiuni şi interpretări tactice etc.) menite să asigure creșterea calitativă a conținutului sportului respectiv.

Pentru subsistemul sportului de performanță pot fi subliniate următoarele obiective :

— perfecționarea neîncetată a aptitudinilor sportivilor, în vederea pregătirii și promovării acestora la nivelul sportului de înaltă performanță ;

— cultivarea dorinței sportivilor de a se afirma pe plan național și internațional, concomitent cu formarea lor ca cetățeni demni.

În cadrul subsistemului baza de masă a sportului de performanță, principalele obiective sînt :

— pregătirea timpurie, temeinică și ascendent gradată a tinerelor talente potrivit exigențelor sportului de performanță ;

— stimularea tinerilor cu reale perspective de afirmare în sportul de performanță, pentru a-și desăvîrși măiestria sportivă și a-și valorifica aptitudinile în activitatea competițională ;

— educarea trăsăturilor de caracter și a voinței nestrămutate de a depăși dificultățile efortului fizic și nervos implicat în competițiile menite să ierarhizeze valorile sportive ;

— cultivarea spiritului întreprinzător, a inițiativei și imaginației, a capacității de a se orienta independent în rezolvarea situațiilor ivite în pregătire și concursuri.

Pentru subsistemul sportului de masă, obiectivele caracteristice acestuia sînt :

— menținerea cît mai îndelungată a experienței competiționale dobîndită de masa largă a cetățenilor în procesul educației fizice și în activitatea sportivă, paralel cu sporirea indicilor de sănătate și a capacității de muncă ;

— organizarea utilă, recreativă și diversificată a timpului liber al masei cetățenilor potrivit înclinațiilor și dorinței acestora ;

— favorizarea interrelațiilor dintre oameni și implicit a sentimentului de prietenie și solidaritate, a spiritului de a se întrece cinstit cu alții ;

— stimularea, cu deosebire la nivelul tinerilor, a dorinței de a face parte și a se afirma în sportul de performanță.

CAPITOLUL VI

Sistemul de educație fizică și sport din Republica Socialistă România

I. NOȚIUNEA DE SISTEM DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Așa cum rezultă din literatura de specialitate, noțiunii respective i se atribuie înțelesuri diferite.

Unii autori îi atribuie mai mult semnificația unei metode de pregătire fizică, în sensul că principalele elemente ale sistemului respectiv sînt considerate a fi exercițiile utilizate și ponderea influenței acestora în direcția dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. Potrivit acestei interpretări, autorii susțin că vechiul sistem de educație fizică suedez (întemeiat de Ling) diferă de cel german (creat de GutsMuts și Jahn) prin faptul că primul include exerciții fizice cu caracter analitic, evident orientate spre asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, în timp ce al doilea acordă prioritate exercițiilor efectuate la aparate (bară, paralele, cal cu mînere) și implicit dezvoltării forței musculare a trenului superior.

Alți autori înțeleg prin sistemul de educație fizică, în primul rînd și aproape exclusiv, subsistemele (verigile) ce alcătuiesc rețeaua organizatorică a educației fizice din țara noastră, și anume: educația fizică din toate gradele de învățămînt (preșcolar, școală generală, școli profesionale, licee și facultăți), din întreprinderi și instituții (realizate prin asociațiile sportive).

Împărtășim opinia că ambele interpretări au un caracter limitat, în mare măsură tehnicist, și de aceea susținem că noțiunea sistem de educație fizică și sport trebuie interpretată într-un context mai larg, incluzînd mai multe elemente de referință.

Astfel, trebuie subliniat, în primul rînd, că noţiunea sistem de educaţie fizică şi sport, ca orice fenomen social organizat, se leagă strîns de comanda socială formulată pentru domeniul respectiv de activitate. În cazul de faţă, această comandă socială este concretizată în hotărîrile de partid şi de stat cu privire la dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului din patria noastră, precum şi în idealul, scopurile, funcţiile şi obiectivele activităţilor respective, toate aflate în strînsă corelaţie.

Ca urmare, primul şi cel mai important element al unui sistem de educaţie fizică şi sport îl constituie fundamentarea sa teoretică, fondul de idei ce stă la baza organizării, desfăfăşurării şi finalităţii activităţilor respective. Numai în aşa fel pot fi desprinse ţelurile urmărite prin educaţie fizică şi sport, cui se adresează şi ce conţinut li se acordă în ansamblul vieţii sociale.

Al doilea factor component al unui sistem de educaţie fizică şi sport îl constituie forţele organizatorice chemate să înfăţuiască concepţia ce stă la baza activităţii şi, de asemenea, cadrul social în care urmează să se desfăşoare educaţia fizică şi sportul.

În această privinţă trebuie desprinse organele şi instituţiile centrale şi teritoriale, atribuţiile proprii acestora, sistemul interrelaţiilor statornicite între ele, precum şi caracterul forţelor organizatorice respective (sînt alese sau numite, sistemul luării deciziilor, legăturile cu ceilalţi factori de decizie ai vieţii sociale etc.). În acelaşi timp, este necesar să se reţină cadrul social creat pentru desfăşurarea sistematică a educaţiei fizice şi sportului (în şcoli, întreprinderi şi instituţii, la sate, în staţiunile de odihnă, locuri de agrement, sistem competiţional etc.).

În fine, al treilea factor ce întregeşte un sistem de educaţie fizică şi sport îl constituie mijloacele acestuia (mai ales exerciţiile fizice şi ramurile de sport) şi, de asemenea, formele de organizare a practicării lor (lecţia, concursurile, activităţile independente, recreaţia organizată, excursiile etc.).

Din toate cele menţionate, rezultă că raportarea unui sistem de educaţie fizică şi sport la factorii enumeraţi dă posibilitatea înţelegerii locului său în ansamblul vieţii sociale, deci ca sistem integrat în sistemul general al organizării societăţii respective, cu obiective, resurse energetice și forțe organizatorice menite să contribuie la înfăptuirea politicii generale a organelor ce conduc și prospectează dezvoltarea întregii activități economice, sociale și culturale a societății date.

În acest context, sistemul de educație fizică și sport reprezintă o unitate formată din concepția și obiectivele ce stau la baza practicării exercițiilor fizice și sportului, din ansamblul mijloacelor și formelor de organizare a practicării acestora, precum și din forțele organizatorice chemate să conducă și să îndrume activitatea desfășurată de cetățeni în diversele sectoare ale vieții sociale.

II. TRĂSĂTURILE SISTEMULUI NOSTRU DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

De-a lungul dezvoltării sale, sistemului nostru de educație fizică și sport i-au devenit proprii următoarele trăsături:

— Are la bază concepția Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea mișcării sportive din țara noastră ca parte a acțiunii educaționale de formare a omului nou, devotat constructor al societății socialiste.

Astfel se explică înscrierea pe un loc de frunte în preocupările mișcării sportive din țara noastră a educării multilaterale a personalității tuturor cetățenilor, indiferent de naționalitatea acestora; a cultivării conștiinței socialiste; a participării sportivilor în fluxul vieții sportive internaționale, expresie a dorinței poporului nostru de a întări legăturile de prietenie cu toate țările; a combaterii oricăror influențe și tendințe străine năzuințelor politice, morale și culturale caracteristice cetățenilor României socialiste.

— Dispune de un ansamblu de forțe organizatorice prin a căror conducere și îndrumare se asigură dirijarea și totodată antrenarea masei largi a cetățenilor în practicarea exercițiilor fizice și sportului.

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport constituie organul central de specialitate, împuternicit să coordoneze și să îndrume unitar activitatea de educație fizică și sport, în vederea înfătuirii politicii partidului și statului în acest domeniu.

Ca organizație cu caracter obștesc și, în același timp, investit de stat cu atribuții cuprinse în Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport din decembrie 1967, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, în strînsă colaborare cu organele și organizațiile care au atribuții în acest domeniu, este chemat să realizeze următoarele sarcini fundamentale : atragerea maselor de oameni ai muncii, îndeosebi a tineretului, în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului ; dezvoltarea tot mai largă a sportului de masă ; cultivarea talentelor și îmbunătățirea performanțelor sportive.

În privința atribuțiilor ce revin organelor și organizațiilor care răspund de îndeplinirea sarcinilor fundamentale ale acestui domeniu de activitate, acestea sînt precizate după cum urmează :

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport stabilește planurile de perspectivă, orientarea și conținutul educației fizice și sportului de masă și de performanță ; exercită îndrumarea de specialitate din acest domeniu ; răspunde de activitatea sportivă de performanță și de buna reprezentare a sportului românesc în competițiile sportive internaționale ; emite norme cu privire la sistemul competițional, pregătirea și perfecționarea antrenorilor și arbitrilor ; conduce și îndrumează activitatea federațiilor sportive ; stabilește și dezvoltă relații cu organizații sportive internaționale și din alte țări ; elaborează, în colaborare cu Ministerul Educației și Învățămîntului și Ministerul Sănătății, planurile de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului.

Sindicatele au sarcina de a organiza activitatea sportivă de masă din întreprinderi și instituții, iar împreună cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport răspund de sportul de performanță din unitățile sus-menționate.

Uniunea Tineretului Comunist organizează activitatea de educație fizică și sport în școli, instituții de învățămînt superior și la sate.

Consiliul Național al Organizației Pionierilor se ocupă cu activitatea sportivă de masă a elevilor din școlile generale.

Ministerul Educației și Învățămîntului organizează procesul de educație fizică în învățămîntul de toate gradele, sprijină activitatea sportivă de masă în rîndul tineretului școlar și universitar, iar în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport răspunde de dezvoltarea sportului de performanță în școli și în instituțiile de învățămînt superior.

Ministerul Forțelor Armate și Ministerul Afacerilor Interne răspund de pregătirea fizică a militarilor, iar în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport asigură dezvoltarea sportului de performanță în cluburile și asociațiile sportive ce le aparțin.

La realizarea sarcinilor fundamentale din domeniul educației fizice și sportului contribuie și Ministerul Sănătății, Uniunea Națională a Cooperativelor Agricole de Producție, Uniunea Centrală a Cooperativelor Meșteșugărești, Comitetul de Stat pentru Economia și Administrația Locală și Ministerul Turismului.

Deci, în noile condiții ale dezvoltării sistemului nostru de educație fizică și sport, de rezolvarea sarcinilor trasate de conducerea de partid și de stat se ocupă o multitudine de factori organizatorici, care împreună și sub conducerea C.N.E.F.S. acționează unitar pentru obținerea de noi succese în toate subsistemele educației fizice și sportului din patria noastră.

— Are o dezvoltată bază științifică.

În concordanță cu cerințele înfăptuirii cu succes a obiectivelor educației fizice și sportului s-a constituit un sistem de discipline științifice, fiecare din acestea contribuind la aprofundarea conținutului instruirii și educării subiecților antrenați în activitățile respective și, în același timp, la prospectarea dezvoltării acestora pe trepte superioare.

— Asigură continuitatea pregătirii fizice a masei cetățenilor.

Continuitatea pregătirii fizice a cetățenilor din patria noastră este asigurată, în primul rînd, prin verigile sistemului nostru de educație fizică : învățămîntul preșcolar, școlile generale, școlile profesionale, liceele, instituțiile de învățămînt superior, armata, cluburile și asociațiile sportive.

— Stimulează creșterea continuă a pregătirii fizice a cetățenilor.

Această caracteristică este concretizată prin statornicirea unui sistem de performanțe stabilit de organele de conducere ale activității de educație fizică și sport în concordanță cu particularitățile de vîrstă, sex și, de asemenea, cu cerințele dezvoltării sportului pe plan mondial.

Sistemul performanțelor este precizat diferențiat, corespunzător sarcinilor ce trebuie realizate în verigile sistemului nostru de educație fizică și se reflectă în probele și normele de control stabilite ascendent, pe clase și ani de studii (pentru elevi și studenți) și în cele ale clasificării sportive, proprie fiecărei ramuri de sport în parte.

Între aceste categorii de performanță există o strînsă legătură, ele fiind stabilite în concordanță cu regulile de la simplu la complex și de la ușor la greu. Probele și normele de control specifice educației fizice a elevilor și studenților se referă, cu precădere, la masa largă a tineretului, iar cele proprii clasificării sportive vizează creșterea valorii sportive a cetățenilor, în vederea obținerii măiestriei sportive.

Semnificația stabilirii acestui sistem de performanțe nu trebuie raportată numai la faptul că stimulează cetățenii pentru a obține rezultate mereu mai bune, ci și la aceea că ierarhizează pe baze obiective valoarea pregătirii fizice a tuturor celor atrași în practicarea exercițiilor fizice și sportului. Numărul sportivilor clasificați, mai ales a celor cu categorii superioare (maeștri emeriți și maeștri ai sportului), reflectă valoarea și dimensiunea sportului nostru de performanță, după cum cel al categoriilor I și a II-a indică baza de masă a sportului de performanță. Categoria a III-a a clasificării sportive corespunde, în general, eșalonului sportului de masă, iar valoarea rezultatelor obținute de elevi și studenți cu ocazia probelor de control reflectă nivelul pregătirii fizice generale a generației tinere.

Numărul tinerilor clasificați la categoria juniori I și II reprezintă eșalonul schimbului de mîine, rezervorul principal al sportului de performanță.

— Asigură angrenarea tineretului și oamenilor muncii într-un sistem de întreceri și competițional continuu.

Această caracteristică se găsește în strînsă legătură cu stimularea continuă a nivelului perfecționării aptitudinilor de mișcare ale cetățenilor și atestă, totodată, înrădăcinarea concursului sportiv, a emulației, ca o componentă obișnuită a vieții sociale a omului contemporan.

Concursurile pentru trecerea probelor și normelor de control, campionatele republicane școlare și universitare, competițiile locale organizate în școli, întreprinderi, instituții, unități cooperatiste, în armată, precum și cele desfășurate pe plan local, județean și republican, în vederea obținerii titlului de campion sau de promovare dintr-o competiție inferioară în alta superioară, toate împreună formează un sistem competițional la care participă, corespunzător nivelului pregătirii lor, masa largă a cetățenilor patriei noastre.

CAPITOLUL VII

Mijloacele educaţiei fizice şi ale antrenamentului sportiv

I. SISTEMUL MIJLOACELOR EDUCAŢIEI FIZICE ŞI ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Ansamblul funcţiilor şi obiectivelor educaţiei fizice şi sportului atrage atenţia asupra numeroaselor valenţe ale activităţilor respective cu optimizarea sferei biologice şi spirituale a omului. De unde şi concluzia că pentru îndeplinirea acestui rol, educaţia fizică şi antrenamentul sportiv (ca procese instructiv-educative) trebuie să dispună de un variat arsenal de mijloace, care să reprezinte tot atîtea resurse energetice ale celor două procese.

Dintre aceste mijloace, literatura de specialitate menţionează ca fiind cele mai importante exerciţiile fizice, factorii naturali de călire (apă, aer, soare), condiţiile igienice (ale practicării exerciţiilor fizice), precum şi regimul (raportul) corect dintre muncă şi odihnă.

Fără îndoială, toate acestea contribuie în mare măsură la înfăptuirea obiectivelor educaţiei fizice şi ale antrenamentului sportiv, dar nu a tuturor şi mai ales a celor ce se referă la formarea spirituală a omului.

Iată de ce, pe lîngă mijloacele menţionate, este obiectiv necesar să-şi găsească loc şi altele, capabile să sporească eficienţa educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv inclusiv în direcţia formării laturii spirituale a personalităţii oamenilor. Din acest punct de vedere nu pot fi omise numeroase mijloace proprii educaţiei intelectuale, morale şi estetice, desigur

CAPITOLUL VII

Mijloacele educaţiei fizice şi ale antrenamentului sportiv

I. SISTEMUL MIJLOACELOR EDUCAŢIEI FIZICE ŞI ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Ansamblul funcţiilor şi obiectivelor educaţiei fizice şi sportului atrage atenţia asupra numeroaselor valenţe ale activităţilor respective cu optimizarea sferei biologice şi spirituale a omului. De unde şi concluzia că pentru îndeplinirea acestui rol, educaţia fizică şi antrenamentul sportiv (ca procese instructiv-educative) trebuie să dispună de un variat arsenal de mijloace, care să reprezinte tot atîtea resurse energetice ale celor două procese.

Dintre aceste mijloace, literatura de specialitate menţionează ca fiind cele mai importante exerciţiile fizice, factorii naturali de călire (apă, aer, soare), condiţiile igienice (ale practicării exerciţiilor fizice), precum şi regimul (raportul) corect dintre muncă şi odihnă.

Fără îndoială, toate acestea contribuie în mare măsură la înfăptuirea obiectivelor educaţiei fizice şi ale antrenamentului sportiv, dar nu a tuturor şi mai ales a celor ce se referă la formarea spirituală a omului.

Iată de ce, pe lîngă mijloacele menţionate, este obiectiv necesar să-şi găsească loc şi altele, capabile să sporească eficienţa educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv inclusiv în direcţia formării laturii spirituale a personalităţii oamenilor. Din acest punct de vedere nu pot fi omise numeroase mijloace proprii educaţiei intelectuale, morale şi estetice, desigur adaptate specificului desfăşurării educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv, precum şi obiectivelor acestor activităţi.

În ansamblul mijloacelor proceselor instructiv-educative la care ne referim trebuie incluse, de asemenea, şi aparatele tehnice de specialitate, mai ales cele care, judicios folosite, pot influenţa favorabil perfecţionarea calităţilor motrice (viteză, forţă, rezistenţă, îndemînare şi a execuţiilor tehnice caracteristice diferitelor sporturi.

Pentru completarea tabloului mijloacelor educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv este obligatoriu să amintim şi ansamblul de măsuri pentru refacerea capacităţii de efort a organismului după depunerea unui travaliu îndelungat şi intens.

În acest sens se afirmă tot ca fiind obiectiv necesare pauzele acordate între diferitele exerciţii fizice, alimentaţia adecvată specificului efortului, duşurile calde, sauna etc.

Potrivit celor subliniate, se poate scoate în evidenţă faptul că mijloacele educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv pot fi împărţite în două categorii : specifice şi asociate.

Din categoria mijloacelor specifice fac parte exerciţiile fizice, măsurile referitoare la refacerea capacităţii de efort a organismului şi aparatura de specialitate, întrucît ele sînt cele ce determină, desigur printr-o metodică adecvată, orice progres în direcţia perfecţionării dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice a oamenilor. Legitimitatea lor ca mijloace specifice rezultă şi din faptul că ele sînt create, verificate şi supuse înnoirii, în primul rînd în cadrul teoriei şi practicii educaţiei fizice şi sportului, chiar dacă pentru fundamentarea lor riguros ştiinţifică se recurge şi la date din domeniul fiziologiei, biochimiei, controlului medical ş.a.

Din categoria mijloacelor asociate fac parte toate celelalte : factorii naturali de călire, condiţiile igienice, raportul corect dintre muncă şi odihnă, unele mijloace ale educaţiei intelectuale, morale şi estetice. Caracterul lor asociativ constă şi în faptul că numai în corelaţie cu mijloacele specifice pot contribui la realizarea obiectivelor educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv. Fără a se găsi în legătură cu mijloacele specifice, practic valoarea lor privind înfăptuirea obiectivelor educaţiei fizice şi sportului poate fi cu totul nesemnificativă.

Corelaţia dintre mijloacele menţionate trebuie privită însă şi în sensul că fără aportul mijloacelor asociate nu poate fi asigurată nici influenţa celor specifice. De fapt, aceasta este şi raţiunea pentru care toate mijloacele trebuie privite în strînsă legătură, ca un sistem unitar în care, totuşi, rolul principal îl deţine exerciţiul fizic. În ultimă instanţă, lui i se asociază toate celelalte mijloace.

II. DEFINIŢIA EXERCIŢIULUI FIZIC

Pornindu-se de la cea mai generală accepţiune a noţiunii exerciţiu, prin care se înţelege repetarea sistematică şi conştientă a unei acţiuni în scopul formării sau perfecţionării unei priceperi sau deprinderi, putem sublinia că multe din notele acestei definiţii, desigur particularizate, îşi găsesc valabilitatea şi în cazul exerciţiului fizic.

Aşa, de exemplu, şi exerciţiul fizic reprezintă o acţiune, adevărat, preponderent corporală, efectuată sistematic şi conştient în vederea perfecţionării dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice a oamenilor. Fără îndoială, indicii superiori ai dezvoltării morfologice şi funcţionale a organismului, precum şi cei ai priceperilor, deprinderilor şi calităţilor motrice, nu pot fi obţinuţi fără repetarea îndelungată a unor exerciţii fizice anume orientate în acest scop.

Cu alte cuvinte, la baza oricărui exerciţiu stă o anumită intenţie, deliberat concepută pentru a corespunde cerinţei înfăptuirii obiectivelor educaţiei fizice şi sportului. De fapt, tocmai acest element intenţional diferenţiază exerciţiul fizic — conceput ca mijloc al educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv — de celelalte mişcări şi acţiuni fizice (corporale), efectuate de oameni în diversele activităţi sociale (în jocurile copiilor, în activitatea productivă, în viaţa cotidiană etc.).

Reţinem, deci, că primul element definitoriu al exerciţiului fizic este cel al conceperii şi desfăşurării lui în deplină concordanţă cu realizarea obiectivelor educaţiei fizice şi sportului.

Un alt element definitoriu al exerciţiului fizic este cel al repetării lui sistematice, potrivit unor norme şi reguli metodice bine determinate. Numai ca urmare a repetării lui sistematice se pot forma stereotipurile dinamice și, implicit, baza fiziologică a perfecționării priceperilor, deprinderilor și calităților motrice.

O altă notă caracteristică a exercițiului fizic este aceea că paralel cu influența lui asupra sferei biologice a oamenilor acționează și în direcția stimulării și îmbogățirii vieții lor spirituale, aceasta deoarece efectuarea exercițiului solicită și memoria, atenția, gîndirea, alături de voință, de declanșarea unor emoții și sentimente, adeseori cu totul remarcabile.

Concomitent cu efectuarea exercițiului fizic, adică a mișcărilor corporale incluse în acțiunea motrică respectivă, se solicită într-un anumit grad — dar întotdeauna — și depunerea unui efort fizic, reflectat în contracția musculară, în activitatea marilor funcții ale organismului, cu deosebire a circulației și respirației. Depunerea acestui efort reprezintă, de asemenea, o notă caracteristică a exercițiului fizic.

Privit în acest context, exercițiul fizic trebuie înțeles ca o acțiune complexă, în a cărei concepere, structură și desfășurare distingem :

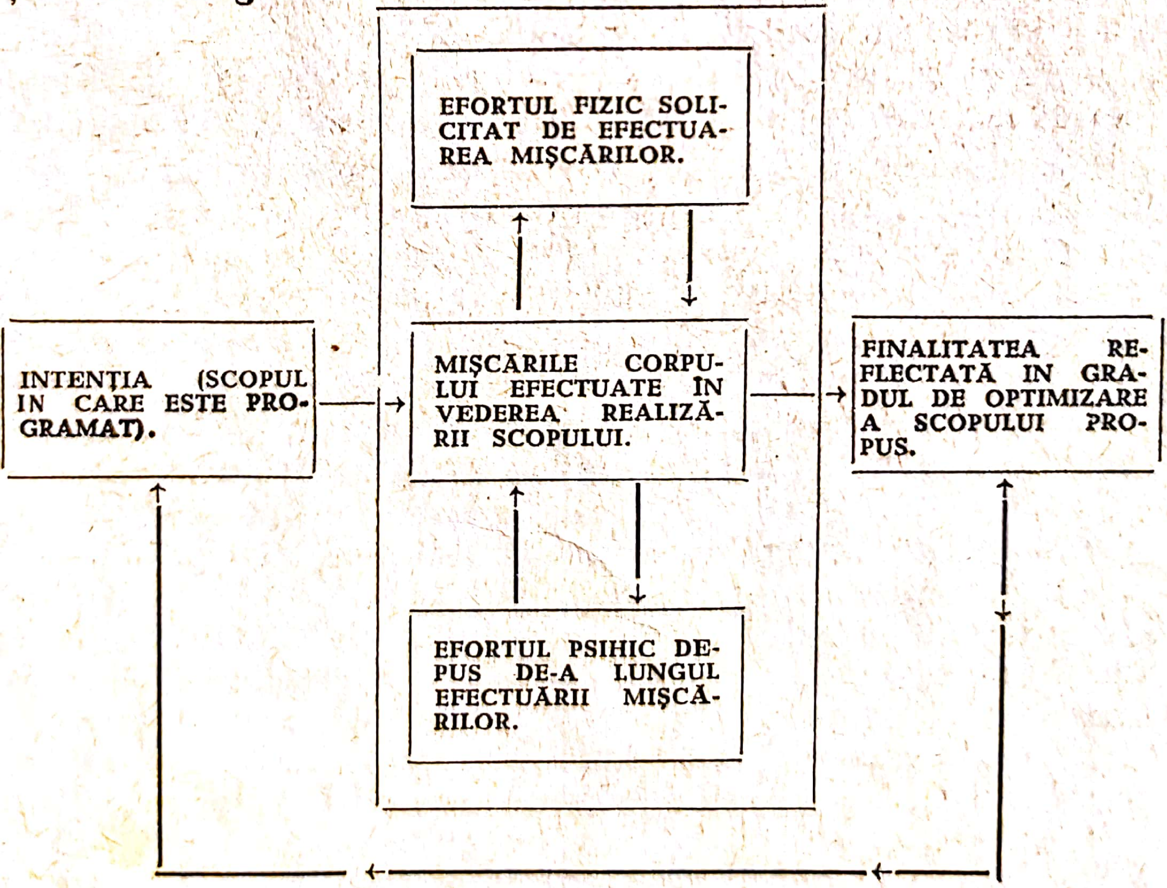

EFORTUL FIZIC SOLICITAT DE EFECTUAREA MIȘCĂRILOR.
INTENȚIA (SCOPUL ÎN CARE ESTE PROGRAMAT).
MIȘCĂRILE CORPULUI EFECTUATE ÎN VEDEREA REALIZĂRII SCOPULUI.
FINALITATEA REFLECTATĂ ÎN GRADUL DE OPTIMIZARE A SCOPULUI PROPUS.
EFORTUL PSIHIC DEPUS DE-A LUNGUL EFECTUĂRII MIȘCĂRILOR.

Figura de mai sus scoate în evidență și relațiile ce se statornicesc între componentele de bază ale exercițiului fizic.

Constituind un tot complex, cu funcții bine determinate, este lesne de înțeles că exercițiile fizice au ajuns la această organizare superioară ca urmare a gîndirii creatoare a omului, a cadrelor de specialitate, aceștia fiind principalii factori ce concep, dirijează și recurg la cele mai indicate soluții în vederea atingerii scopului urmărit.

Din toate cele semnalate rezultă că exercițiul fizic constituie un mijloc didactic fundamental, instrumentul anume conceput și programat în scopul dezvoltării troficității și tonicității unui anumit mușchi, grup sau lanț de mușchi, al sporirii mobilității și stabilității uneia sau a mai multor articulații, al perfecționării uneia sau a mai multor priceperi, deprinderi și calități motrice. De asemenea, acțiunea aceluiași exercițiu poate fi și cumulativă, în cazurile în care influențează simultan asupra optimizării unui ansamblu de mușchi, articulații, deprinderi și calități motrice.

S-a făcut această precizare pentru a diferenția exercițiul fizic înțeles ca mijloc al educației fizice și antrenamentului sportiv (deci ca instrument didactic) de priceperile și deprinderile motrice, adeseori denumite și ele tot exerciții fizice.

Denumirea ca atare a priceperilor și deprinderilor motrice, desigur, nu este lipsită de logică, mai ales dacă ținem seama de faptul că sînt compuse tot din mișcări corporale și, de asemenea, că de multe ori, similar sensului îndeplinit de exercițiile fizice în raport cu formarea diverselor priceperi și deprinderi motrice, chiar cele din urmă sînt utilizate în scopul perfecționării structurii proprii, a anumitor calități motrice și chiar a unor indici morfologici ai organismului.

Ca urmare, în anumite cazuri, înseși priceperile și deprinderile motrice îndeplinesc funcții didactice analoge exercițiilor fizice, dar aceasta nu justifică identificarea lor. Exercițiul fizic rămîne întotdeauna principalul mijloc (instrument) didactic al ameliorării indicilor morfologici și funcționali ai organismului, al perfecționării deprinderilor și calităților motrice, după cum priceperea și deprinderea motrică reprezintă o structură bine determinată, pentru a cărei însușire va fi întotdeauna necesar un anumit ansamblu de exerciții fizice.

Săritura în lungime cu pași în aer, aruncarea la coș cu două mîini din aruncare — ca deprinderi motrice — nu vor putea fi însușite corect și nici perfecționate, dacă asupra detaliilor lor și a structurii lor globale nu va acționa în permanență un anumit sistem de exerciții fizice ; unele, de exemplu, în vederea sporirii forței musculaturii membrelor superioare sau inferioare, iar altele pentru îmbunătățirea mobilității unor articulații, a coordonării corpului în aer etc.

În cazurile în care se repetă însăși structura deprinderilor respective, desigur în scopul perfecționării capacității sportivilor de a le aplica în concurs ori în vederea ameliorării prin intermediul lor a rezistenței etc., deci fiind investite cu funcții analoge exercițiului fizic, propriu-zis, ele continuă să-și păstreze notele caracteristice deprinderilor, chiar dacă temporar, similar exercițiilor fizice, îndeplinesc funcția de instrument didactic.

III. CONȚINUTUL ȘI FORMA EXERCIȚIILOR FIZICE

Înțelegînd prin conținutul exercițiilor fizice totalitatea elementelor din care sînt compuse acestea, iar prin formă modul în care sînt dispuse și legate elementele lor componente, rezultă că fiecare exercițiu are un anumit conținut, precum și o formă bine precizată.

Elementele ce alcătuiesc conținutul exercițiului fizic sînt următoarele :

— Mișcările segmentelor corpului sau ale acestuia în întregime, așa cum sînt efectuate ele în cadrul exercițiului respectiv.

— Efortul fizic solicitat de executarea mișcărilor și concretizat în cantitatea de lucru mecanic (volum), în intensitatea cu care se efectuează acțiunile respective, precum și în complexitatea activității depuse (în sensul solicitării mai mult sau mai puțin diverse a aparatului locomotor și a marilor funcții ale organismului).

— Efortul psihic, concretizat în gradul de solicitare a diferitelor procese psihice, cum sînt : memoria, atenția, rapiditatea gîndirii, voința etc.

Dacă cele menționate constituie elementele fundamentale ale oricărui exercițiu, în expresia lor cea mai generală, în aprecierea conținutului concret al diverselor exerciții fizice trebuie să ținem seama de dimensiunea și, în același timp, de calitatea fiecărui element constitutiv.

Așa, de exemplu, genuflexiunea, în raport cu alergarea în plină viteză și cu ocolirea unor obstacole, are un conținut mai restrîns. Ca acțiune motrică, genuflexiunea include numai îndoirea și întinderea completă a membrelor inferioare și, de asemenea, are un pregnant caracter de dezvoltare a forței musculaturii picioarelor, pe cînd alergarea menționată cuprinde un număr sporit de mișcări, cu evident caracter de viteză și îndemînare, cu o solicitare mult superioară a atenției, a orientării în spațiu, a rapidității gîndirii etc.

Ca urmare, aprecierea conținutului fiecărui exercițiu trebuie neapărat raportată la cantitatea și calitatea elementelor sale componente, măsură deosebit de importantă pentru a putea stabili nu numai conținutul propriu-zis al exercițiului fizic respectiv, ci și corelația lui cu scopurile în care este efectuat. Analizarea exercițiului fizic inclusiv prin prisma funcționalității lui în direcția înfăptuirii obiectivelor educației fizice și ale antrenamentului sportiv ne permite să stabilim valoarea conținutului acestuia.

Raportarea în permanență a conținutului exercițiilor fizice la efectul ce-l au în direcția îndeplinirii obiectivelor didactice urmărite este cu atît mai necesară cu cît, în ultimă instanță, orice exercițiu fizic are o anumită influență asupra dezvoltării indicilor morfologici și funcționali și a capacității motrice a oamenilor, dar esențialul nu constă numai în acest fapt. Pedagogul nu poate rămîne indiferent la situația în care exercițiile programate nu au avut eficiența scontată pentru realizarea gradului de pregătire fizică cerut, de exemplu, în finalul clasei a VII-a sau al unui anumit interval al instruirii sportivilor. Adevărat, posibiltatea conceperii conținutului diverselor exerciții fizice este nelimitată, dar criteriul principal al aprecierii acestuia și implicit a valorii sale rezidă în realizarea în timp util și calitativ a obiectivelor prevăzute pentru diferite perioade.

Acesta este și motivul pentru care concepînd și programînd exercițiile fizice, cadrele de specialitate acordă întreaga atenție celor cu maximă eficiență asupra îndeplinirii obiectivelor propuse și nu unei varietăți sporite, dar lipsite de substanțialitate.

Referindu-ne la forma exercițiilor fizice, prin aceasta se înțelege modul particular în care se succed mișcările componente ale fiecărui exercițiu, precum și legăturile ce se stabilesc între acestea de-a lungul efectuării acțiunii motrice în cauză.

La baza aprecierii formei concrete a unui exercițiu fizic stau mai multe elemente de referință, dintre care amintim : poziția corpului în raport cu aparatul sau obiectul de lucru ; direcția în care sînt acționate segmentele corpului de-a lungul efectuării mișcărilor ; amplitudinea acțiunii segmentelor ; relația reciprocă dintre segmentele antrenate în efectuarea mișcărilor ; tempoul și ritmul executării mișcărilor ; sistemul în care sportivii sînt dispuși în raport cu partenerii și cu adversarii lor etc.

În orice caz, această diversitate a elementelor de referință și implicit de forme ale exercițiilor fizice exprimă o cerință legitimă, și anume aceea de a favoriza manifestarea plenară a conținutului exercițiilor fizice și, bineînțeles, a scopului urmărit. În acest sens, forma exercițiilor fizice poate fi considerată ca o foarte importantă punte de legătură între conținutul exercițiilor fizice și scopurile urmărite prin practicarea lor.

Propriu-zis, între conținutul și forma exercițiilor fizice există un raport foarte strîns, care, în fond, reprezintă o unitate.

Cu toate acestea, trebuie reținut faptul că în unitatea respectivă rolul hotărîtor îl deține conținutul. Acesta determină în ultimă analiză și forma exercițiilor fizice.

În fotbal, de exemplu, mai ales în ultimii 5—6 ani, a apărut cerința acută de a schimba conținutul jocului, dîndu-i-se un caracter mai complex, desfășurat în viteză, bazat pe joc colectiv și, de asemenea, pe elemente de surprindere, cu o linie de apărare ermetică etc. Aceste modificări ale conținutului jocului, de reală valoare și perspectivă, au dus treptat la schimbarea formei de organizare a acțiunilor individuale și colective ale echipelor și chiar a instruirii tehnice a fiecărui jucător, în sensul că, mărindu-li-se raza de acțiune, ei trebuie să stăpînească execuții complexe. Relativa dispariție a specializării pe un singur post a determinat lărgirea pregătirii tehnice a jucătorilor, aceștia însușindu-și și procedee „caracteristice altor posturi".

Lupta pentru sporirea posibilităților de afirmare a sportivilor în schiul alpin a dus la găsirea de noi forme de execuție, care să corespundă integral noului conținut. Actuala poziție a schiorului în cursele de coborîre, față de acea de-acum 8—10 ani, diferă în foarte mare măsură, în schimb asigură posibilitatea obținerii unor rezultate sportive superioare.

Înțelegerea rolului determinant al conținutului exercițiilor fizice nu trebuie să ducă la ignorarea însemnătății formei. Influența activă a formei asupra conținutului exercițiilor fizice se concretizează în contribuția pe care aceasta o aduce la dezvoltarea sau, în cazuri contrarii, la împiedicarea manifestării conținutului nou. Folosirea timp îndelungat din partea unor săritori în înălțime a unor procedee tehnice învechite a dus la stagnarea în mare măsură a rezultatelor, iar în momentul în care a început să se perfecționeze forma săriturii prin procedeul tehnic al rostogolirii ventrale, valoarea performanțelor, într-un timp foarte scurt, a atins cifre deosebit de ridicate.

Un alt exemplu din care putem desprinde rolul activ al formei asupra conținutului îl constituie modificările aduse regulamentului jocului de baschet. Depărtarea față de panou a liniilor laterale ale spațiului de pedeapsă, precizarea strictă a duratei unui atac (30 secunde) au dus la importante modificări în însuși conținutul jocului, impunîndu-i un caracter dinamic, bazat pe acțiuni constructive, solicitînd o pregătire multilaterală a tuturor jucătorilor, eliminînd vechea concepție a specializării stricte numai pe anumite posturi.

Din cele arătate se desprinde concluzia că unitatea dintre conținutul și forma exercițiilor fizice este contradictorie. Contradicțiile dintre formă și conținut au loc atunci cînd dezvoltarea noului conținut solicită în mod necesar învingerea unei forme vechi, perimate și, ca urmare a acestui conflict, se tinde pentru a găsi o formă nouă.

În ultimii ani, de exemplu, gimnastica a cunoscut un nou conținut. În locul vechiului conținut al exercițiilor de gimnastică sportivă, caracterizat prin prezența în măsură largă a elementelor statice, a execuțiilor în forță, au apărut ca avînd o largă perspectivă exercițiile dinamice, de mare dificultate, compozițiile originale etc.

Pe baza înlăturării acestor contradicții, formele vechi de executare s-au schimbat, apărînd altele, corespunzătoare noului conținut.

Înțelegerea conținutului nou al exercițiilor fizice și mai ales orientarea acestuia pe direcția celor mai caracteristice și înaintate cuceriri ale practicii presupune sesizarea și aprofundarea din partea pedagogilor a esenței liniilor de dezvoltare ce apar în practica diferitelor ramuri de sport la un moment dat. Ignorarea acestui fapt duce la întîrzierea valorilor ce trebuie create în procesul de pregătire a sportivilor. Lipsa de înțelegere a semnificației de perspectivă a noului conținut, dublată de tendința de a menține cu tot dinadinsul formele vechi, duce inevitabil la înăbușirea conținutului nou. Primatul formei asupra conținutului imprimă întregului proces instructiv-educativ un caracter formal, dar această stare de lucruri poate fi înlăturată pe baza promovării curajoase a tot ceea ce este nou, esențial și înaintat în domeniul diferitelor activități practice.

IV. CLASIFICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE

Problema clasificării exercițiilor fizice constituie o preocupare teoretică și practică de mare importanță. Ea ajută la orientare și desfășurarea concretă a întregii munci metodice.

Încercările de clasificare a exercițiilor fizice s-au intensificat odată cu apariția diferitelor sisteme de pregătire fizică, odată cu necesitatea de a orîndui exercițiile fizice, corespunzător scopurilor instructiv-educative urmărite.

O asemenea preocupare întîlnim încă în cadrul vechii gimnastici suedeze, unde criteriul principal de clasificare a exercițiilor fizice este acela anatomic. Clasificarea exercițiilor fizice corespunzător acestui criteriu a dus chiar la denumirea acestora după ponderea influenței ce o au asupra dezvoltării diferitelor segmente ale corpului : exerciții pentru brațe și picioare, pentru spate, umeri și ceafă, pentru trunchi etc.

Francezul Hébert clasifică exercițiile după criteriul aplicativității lor și al mijloacelor folosite. Alți autori, chiar în perioada contemporană, clasifică exercițiile corespunzător poziției sportivilor față de aparate: exerciții executate la aparate, cu aparate, pe aparate etc.

În teoria contemporană a educației fizice și sportului, deși sînt susținute mai multe criterii de clasificare a exercițiilor fizice, ele tind să scoată în evidență funcționalitatea lor privind îndeplinirea obiectivelor urmărite în procesul instructiv-educativ.

Una din clasificările cele mai răspîndite este aceea făcută după criteriul ponderii exercițiilor fizice asupra dezvoltării calităților motrice. Corespunzător acesteia, exercițiile sînt clasificate în exerciții pentru dezvoltarea vitezei; exerciții pentru dezvoltarea îndemînării; exerciții pentru dezvoltarea rezistenței; exerciții pentru dezvoltarea forței.

Această clasificare reușește să dea în mare măsură o orientare corespunzătoare muncii de selecționare a exercițiilor fizice în concordanță cu cerințele dezvoltării diferențiate a calităților motrice. Cu toate acestea, dacă ținem seama de particularitățile individuale ale sportivului, se pot întîlni cazuri în care funcționalitatea acestei clasificări rămîne relativă. Un exercițiu pentru dezvoltarea forței, efectuat de doi sportivi care prezintă indici diferiți de dezvoltare a acestei calități, nu poate avea aceeași eficiență pentru amîndoi. Caracterul relativ al clasificării amintite mai constă și în faptul că respectivele calități sînt privite în sine, unilateral, rupte de cerințele formării priceperilor și deprinderilor de mișcare.

O altă clasificare, folosită mai ales în procesul antrenamentului sportiv, este și cea făcută după criteriul influenței exercițiilor asupra perfecționării componentelor antrenamentului sportiv, concretizat în exerciții pentru formarea și perfecționarea tehnicii; exerciții pentru formarea și perfecționarea tacticii; exerciții pentru perfecționarea pregătirii fizice etc. Această clasificare reprezintă un pas înainte, deoarece se referă la componentele concrete ale formării și perfecționării calităților motrice și deprinderilor de mișcare necesare pregătirii nemijlocite a sportivilor în concordanță cu conținutul ramurii de sport respective.

O clasificare care corespunde mai mult criteriului formei exercițiilor este aceea a împărțirii lor după caracterul succesiunii mişcărilor lor componente. În cadrul acestei clasificări se disting exerciţii de tip ciclic, aciclic şi combinat.

Din preocupările referitoare la clasificarea exerciţiilor fizice trebuie amintită şi aceea făcută după criteriul naturii efortului. Această clasificare fiziologică a exerciţiilor fizice cuprinde : exerciţii statice, dinamice, cu eforturi maximale, submaximale etc.

Din prezentarea succintă a preocupărilor din acest domeniu rezultă că în stadiul actual nu se poate absolutiza nici una din clasificările enunţate mai sus. În fond, dinamica deosebită a procesului instructiv-educativ presupune combinarea permanentă a diferitelor exerciţii şi astfel, dînd prioritate cînd muncii analitice, cînd celei globale, se recurge fie la unele exerciţii cu influenţă mai limitată (dezvoltarea calităţilor motrice, a tehnicii etc.), fie la structuri de acţiuni care să implice solicitarea în acelaşi timp şi a dezvoltării indicilor funcţionali şi a perfecţionării tehnicii etc. Cu alte cuvinte, clasificarea exerciţiilor fizice nu trebuie privită ca o preocupare în sine, ci ca o sistematizare a acestora în vederea precizării funcţionalităţii lor. În procesul predării, profesorii şi antrenorii recurg la folosirea acelor exerciţii care, în momentul dat, pot avea funcţionalitate optimă asupra realizării obiectivelor instructiv-educative urmărite.

V. CERINŢELE DE BAZĂ ALE PREDĂRII EXERCIŢIILOR FIZICE ÎN SCOPUL REALIZĂRII OBIECTIVELOR EDUCAŢIEI FIZICE ŞI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Pentru îndeplinirea acestor obiective este necesar ca în practica predării să se respecte, în toate cazurile, anumite cerinţe fără de care nu se poate asigura eficienţa exerciţiilor fizice.

Prin respectarea acestor cerinţe, profesorii şi antrenorii asigură premisele necesare desfăşurării în bune condiţii a întregului proces instructiv-educativ, iar dintre cele mai importante indicăm :

a) Respectarea particularităţilor individuale, morfologice, funcţionale şi psihice proprii subiectilor respectivi.

Această cerinţă are la bază ideea pedagogică fundamentală, corespunzător căreia desfăşurarea procesului instructiv-educativ implică cunoaşterea temeinică şi multilaterală a particularităţilor colectivului cu care se lucrează. Numai pe baza cunoaşterii particularităţilor individuale pot fi programate cele mai indicate structuri de exerciţii sau cantităţi şi intensităţi de efort, căi şi mijloace educative.

b) Organizarea activităţilor practice, ţinînd seama de particularităţile locului desfăşurării exerciţiilor fizice, precum şi de condiţiile atmosferice şi igienice.

Respectarea acestei cerinţe are o deosebită importanţă în predarea educaţiei fizice din şcoli, unde locul în care se organizează activitatea practică (săli, spaţii verzi, terenuri de sport etc.) implică selecţionarea diferenţiată a exerciţiilor. Pentru activitatea sportivă, această cerinţă are o aplicativitate mai restrînsă.

În ceea ce priveşte aspectul practicării exerciţiilor fizice în funcţie de condiţiile atmosferice în care se lucrează, acesta are mai multe semnificaţii. Se cunoaşte faptul că practicarea exerciţiilor fizice în aer liber are o influenţă deosebit de favorabilă asupra călirii sănătăţii cetăţenilor, dar aceasta nu înseamnă că se pot ignora măsurile de prevenire a eventualelor influenţe negative ce le pot avea asupra organismului ploaia, frigul, vîntul.

În vederea sporirii influenţei exerciţiilor fizice asupra sănătăţii sportivilor, o atenţie deosebită se acordă asigurării igienei locurilor unde se practică acestea. În acest sens, măsurile de aerisire intensivă a sălilor, de asigurare a curăţeniei corporale înainte de a intra în bazinul de înot, stropirea cu apă a pistelor şi terenurilor amplasate în aer liber, înlăturarea unor obstacole care ar putea provoca eventuale accidentări etc. trebuie respectate cu cea mai mare stricteţe.

c) Programarea exerciţiilor fizice în concordanţă cu utilajul şi inventarul sportiv existent.

Practicarea exerciţiilor fizice presupune folosirea aparatelor special construite, a mingilor şi a altor materiale specifice diferitelor ramuri de sport ca : schiuri, ambarcaţii etc. Selecţionarea exerciţiilor fizice şi în funcţie de existenţa cantitativă şi calitativă a acestora este foarte necesară, deoarece ele condiționează întreaga organizare a colectivului cu care se lucrează și, desigur, eficiența procesului instructiv-educativ.

d) Selecționarea și predarea exercițiilor fizice în funcție de obiectivele instructiv-educative urmărite.

Prin contribuția activă și creatoare a specialiștilor și a sportivilor se pot găsi și realiza infinite combinații de mișcări și exerciții fizice. Cu toate acestea, pentru rezolvarea cu succes a obiectivelor instruirii, pedagogii desfășoară o minuțioasă muncă de selecționare și predare a exercițiilor, în strictă concordanță cu scopurile urmărite. Exercițiile fizice nu reprezintă un scop în sine, ci mijloace de formare și perfecționare a priceperilor și deprinderilor de mișcare, a calităților motrice, de realizare a unor indici superiori de dezvoltare morfologică și funcțională a organismului, și în aceste condiții selecționarea și predarea lor în acest sens reprezintă o condiție didactică de prim ordin. Obiectivele instructiv-educative vor fi cu atît mai temeinic realizate, cu cît vor fi selectate cele mai raționale structuri de exerciții, precum și dozări ale efortului.

e) Programarea exercițiilor fizice, luînd întotdeauna în considerare numărul subiecților incluși în activitățile respective.

Considerentele ce stau la baza acestei cerințe sînt numeroase, de numărul participanților respectivi depinzînd multe măsuri organizatorice și metodice, ca de exemplu : procedeele de organizare a colectivului ; dozarea efortului ; asigurarea bazei materiale etc.

Lucrîndu-se cu un colectiv restrîns, activitatea subiecților poate fi nemijlocit îndrumată și mai eficientă, pe cînd în cazul în care colectivul este numeros, munca didactică a cadrului de specialitate se complică atît din punct de vedere organizatoric, cît și metodic.

f) Stabilirea duratei desfășurării activității respective.

Precizarea duratei activității nu este determinată numai din considerente organizatorice, deși nu rareori asistăm la primatul acestora, ci și de rațiuni metodice, întrucît eșalonarea însușirii unor teme implică o anumită alternare în timp a exersării tehnicii, a dozării efortului și toate acestea potrivit cerinței ca solicitarea curentă a organismului să fie pregătită de activitatea anterioară și, în același timp, să optimizeze randamentul subiecților pentru cea viitoare.

Stabilirea duratei activității contribuie și la disciplina muncii cadrelor de specialitate, precum și a subiecților cu care lucrează, fiecare străduindu-se să îndeplinească atribuțiile și răspunderile ce le revin, în timp util.

În desfășurarea activităților practice cerințele subliniate mai sus trebuie privite într-o strînsă legătură, deoarece numai prin unitatea lor se poate acționa în bune condiții asupra îndeplinirii obiectivelor urmărite de cadrele de specialitate.

VI. FACTORII NATURALI DE CĂLIRE A ORGANISMULUI ȘI CONDIȚIILE IGIENICE CA MIJLOACE ASOCIATE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Aceste mijloace asociate ale educației fizice, prin influența lor pozitivă asupra organismului, amplifică eficiența practicării exercițiilor fizice și de aceea trebuie să li acorde întreaga atenție. Expunerea rațională a corpului la soare, îmbinată cu practicarea exercițiilor fizice în aer curat și cu folosirea diferitelor procedee de fricționări cu apă, băi în apă, întăresc rezistența organismului față de diferite boli, contribuind, în întregul lor ansamblu, la călirea organismului maselor de cetățeni. Ținînd seama de acest considerent, cadrele de specialitate iau o serie de măsuri, cum ar fi : buna aerisire a sălilor în care se desfășoară lecțiile ; organizarea lecțiilor în aer liber atît în anotimpurile călduroase, cît și în lunile friguroase ; organizarea desfășurării unor lecții de antrenament pe timp de ploaie, pe terenuri acoperite cu zăpadă : crosuri în păduri și spații verzi ; mers pe schiuri etc.

Dintre măsurile cele mai importante care confirmă pe larg înțelegerea importanței factorilor igienici ca mijloace asociate și în același timp condiții de organizare a practicării exercițiilor fizice se pot enumera : prevederea terenurilor și a sălilor de sport cu dușuri ; folosirea unor procedee menite să accelereze înlăturarea substanțelor de uzură rezultate în urma eforturilor depuse de sportivi : echipament simplu, adecvat cerințelor eforturilor ; gazonarea în număr mare a terenurilor de sport ; asigurarea unui regim rațional de viață al sportivilor, în care alimentația, munca la locul de producție, prac-

Stabilirea duratei activității contribuie și la disciplinarea muncii cadrelor de specialitate, precum și a subiecților cu care lucrează, fiecare străduindu-se să îndeplinească atribuțiile și răspunderile ce le revin, în timp util.

În desfășurarea activităților practice cerințele subliniate mai sus trebuie privite într-o strînsă legătură, deoarece numai prin unitatea lor se poate acționa în bune condiții asupra îndeplinirii obiectivelor urmărite de cadrele de specialitate.

VI. FACTORII NATURALI DE CĂLIRE A ORGANISMULUI ȘI CONDIȚIILE IGIENICE CA MIJLOACE ASOCIATE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Aceste mijloace asociate ale educației fizice, prin influența lor pozitivă asupra organismului, amplifică eficiența practicării exercițiilor fizice și de aceea trebuie să li acorde întreaga atenție. Expunerea rațională a corpului la soare, îmbinată cu practicarea exercițiilor fizice în aer curat și cu folosirea diferitelor procedee de fricționări cu apă, băi în apă, întăresc rezistența organismului față de diferite boli, contribuind, în întregul lor ansamblu, la călirea organismului maselor de cetățeni. Ținînd seama de acest considerent, cadrele de specialitate iau o serie de măsuri, cum ar fi : buna aerisire a sălilor în care se desfășoară lecțiile ; organizarea lecțiilor în aer liber atît în anotimpurile călduroase, cît și în lunile friguroase ; organizarea desfășurării unor lecții de antrenament pe timp de ploaie, pe terenuri acoperite cu zăpadă : crosuri în păduri și spații verzi ; mers pe schiuri etc.

Dintre măsurile cele mai importante care confirmă pe larg înțelegerea importanței factorilor igienici ca mijloace asociate și în același timp condiții de organizare a practicării exercițiilor fizice se pot enumera : prevederea terenurilor și a sălilor de sport cu dușuri ; folosirea unor procedee menite să accelereze înlăturarea substanțelor de uzură rezultate în urma eforturilor depuse de sportivi : echipament simplu, adecvat cerințelor eforturilor ; gazonarea în număr mare a terenurilor de sport ; asigurarea unui regim rațional de viață al sportivilor, în care alimentația, munca la locul de producție, practicarea exercițiilor fizice și odihna se împletesc în mod armonios și dau posibilitatea celor ce practică exercițiile fizice să-și mențină prospețimea capacității lor de muncă.

Respectarea cerințelor igienice are o vădită influență și asupra indicilor randamentului sportivilor atît în pregătire, cît și în competiții și, așa după cum arată practica, acolo unde acestea sînt încălcate, rezultatele sportive oscilează de la o extremă la alta sau scad mereu.

VII. DIFERENȚIEREA EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI A ÎNTREGULUI DOMENIU AL PRICEPERILOR ȘI DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN ACTIVITĂȚI DISTINCTE

Ca mijloc didactic, exercițiul fizic a avut și are în prezent funcții subordonate, întrucît el este organizat întotdeauna în raport cu anumite priceperi, deprinderi și calități motrice, care, la rîndul lor, au evoluat continuu și s-au constituit în activități distincte, cu un conținut și caracteristici proprii.

Apariția acestor activități este, de asemenea, în legătură cu evoluția motivației manifestate de oameni privind practicarea unuia sau altui gen de îndeletniciri motrice, precum și cu concepția societății dezvoltate în momentul dat despre obiectivele și conținutul educației fizice și sportului.

Astfel, ca urmare a interacțiunii dintre opțiunea oamenilor pentru diverse genuri de acțiuni motrice, pe de o parte, și obiectivele urmărite în această direcție de societate, pe de altă parte, au luat naștere unele activități distincte, care, treptat, au primit denumirea de gimnastică, natație, handbal, fotbal, turism, jocuri, scrimă etc.

Desigur, la baza apariției și apoi a constituirii acestora în activități distincte au stat mai multe cauze. Dintre acestea cîteva sînt strîns legate de preferințele și posibilitățile oamenilor de a-și valorifica prin intermediul lor aptitudinile fizice, iar altele de faptul că răspund cerinței recreării cetățenilor în timpul lor liber sau corectării unor atitudini deficiente etc. La baza constituirii acestor activități, fără îndoială, au stat și unele analogii privind structura deprinderilor, particularități organizatorice și metodice, priorități instructiv-educative etc.

Cert este că odată cu constituirea activităţilor menţionate s-a produs şi o reală diferenţiere a exerciţiilor fizice, priceperilor şi deprinderilor motrice, în sensul că unele, spre deosebire de altele, s-au integrat ca elemente de conţinut proprii gimnasticii, atletismului, turismului, boxului, jocurilor etc.

Trebuie semnalat că în acelaşi timp cu constituirea acestor activităţi şi-a făcut apariţia şi o nouă terminologie, care, ţinînd seama de unele particularităţi comune ale activităţilor respective, le împart în patru categorii mari, denumite gimnastică, jocuri, sporturi şi turism.

Contribuţia exerciţiilor fizice, a priceperilor şi deprinderilor motrice caracteristice acestor patru genuri de activităţi la realizarea obiectivelor educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv este diversă, aşa cum rezultă şi din cele ce urmează.

Analiza separată a fiecăreia din cele patru forme de bază ale practicării exerciţiilor fizice va permite înţelegerea mai clară atît a trăsăturilor generale ale acestora, cît şi a contribuţiei particulare a exerciţiilor pe care le includ la realizarea obiectivelor educaţiei fizice şi sportului.

GIMNASTICA

Caracterizarea generală a gimnasticii

Gimnastica, încă de la începuturile dezvoltării sale, a inclus un sistem complex de acţiuni motrice, folosit cu o vădită orientare spre asigurarea dezvoltării fizice multilaterale a organismului. Apariţia exerciţiilor de gimnastică, cît şi dezvoltarea lor ulterioară atestă că ele nu au izvorît din necesitatea realizării unor obiective restrînse sau pentru a constitui un factor de organizare recreativă a timpului liber al oamenilor, ci îndeosebi pentru a servi scopuri formative, bine determinate, mai ales în educaţia fizică a generaţiei tinere.

Gimnastica suedeză, creată de Ling în vederea pregătirii fizice a ostaşilor suedezi, sistemul de gimnastică germană, dezvoltat de GutsMuts şi Jahn, cea a socolilor creată de Miroslav Tyrs, toate atestă faptul că la baza dezvoltării, organizării şi practicării exerciţiilor respective au stat obiective instructive complexe, cu o multilaterală influenţă asupra dezvoltării fizice a cetăţenilor.

Pentru etapele istorice respective, apariția gimnasticii a constituit, față de modul cum erau practicate activitățile fizice pînă atunci, un sistem superior de influențare a dezvoltării capacităților organismului. Astfel, în cadrul diferitelor sisteme de gimnastică au fost create o multitudine de noi exerciții fizice; s-a introdus pe scară largă utilizarea unor aparate speciale care să sporească eficiența exercițiilor asupra dezvoltării capacităților fizice ale oamenilor; au apărut preocupări de sistematizare a exercițiilor fizice, precum și metodici bine definite, menite să înlesnească folosirea și selecționarea exercițiilor conform scopurilor și sarcinilor urmărite etc.

Datorită acestui caracter superior de organizare a practicării exercițiilor fizice, mai ales la națiunile ai căror reprezentanți au creat anumite sisteme de gimnastică, timp îndelungat, gimnastica nu a avut numai semnificația unui sistem de exerciții fizice, care alături de altele să contribuie la îndeplinirea sarcinilor educației fizice, ci chiar a unui sistem național de educație fizică. Exercițiile specifice acestor sisteme de gimnastică formau, aproape în toate cazurile, mijloace preponderente de asigurare a dezvoltării capacităților fizice ale cetățenilor.

Ulterior, și mai ales odată cu dezvoltarea formei competiționale a diferitelor ramuri de sport, a creșterii ponderii acestora în perfecționarea aptitudinilor de mișcare ale oamenilor, semnificația gimnasticii ca sistem atotcuprinzător de pregătire fizică a început să se restrîngă. În perioada contemporană, în majoritatea statelor, exercițiile de gimnastică sînt practicate alături de numeroase jocuri, ramuri de sport, toate împreună contribuind la realizarea obiectivelor educației fizice și antrenamentului sportiv.

În sistemul nostru de educație fizică și sport, gimnastica, valorificînd critic experiența pozitivă acumulată în trecutul acestei activități și îmbogățindu-se continuu pe linia îndeplinirii sarcinilor sociale ce-i stau în față, ocupă un loc important. În toate verigile sistemului nostru de educație fizică și sport, gimnastica se îmbină armonios cu jocurile, cu turismul, cu variate ramuri de sport, și astfel, împreună cu acestea, contribuie la multilaterala dezvoltare a aptitudinilor de mișcare și a indicilor morfologici și funcționali atît pentru oamenii muncii, cît, mai ales, pentru tineret.

Pentru etapele istorice respective, apariția gimnasticii a constituit, față de modul cum erau practicate activitățile fizice pînă atunci, un sistem superior de influențare a dezvoltării capacităților organismului. Astfel, în cadrul diferitelor sisteme de gimnastică au fost create o multitudine de noi exerciții fizice; s-a introdus pe scară largă utilizarea unor aparate speciale care să sporească eficiența exercițiilor asupra dezvoltării capacităților fizice ale oamenilor; au apărut preocupări de sistematizare a exercițiilor fizice, precum și metodici bine definite, menite să înlesnească folosirea și selecționarea exercițiilor conform scopurilor și sarcinilor urmărite etc.

Datorită acestui caracter superior de organizare a practicării exercițiilor fizice, mai ales la națiunile ai căror reprezentanți au creat anumite sisteme de gimnastică, timp îndelungat, gimnastica nu a avut numai semnificația unui sistem de exerciții fizice, care alături de altele să contribuie la îndeplinirea sarcinilor educației fizice, ci chiar a unui sistem național de educație fizică. Exercițiile specifice acestor sisteme de gimnastică formau, aproape în toate cazurile, mijloace preponderente de asigurare a dezvoltării capacităților fizice ale cetățenilor.

Ulterior, și mai ales odată cu dezvoltarea formei competiționale a diferitelor ramuri de sport, a creșterii ponderii acestora în perfecționarea aptitudinilor de mișcare ale oamenilor, semnificația gimnasticii ca sistem atotcuprinzător de pregătire fizică a început să se restrîngă. În perioada contemporană, în majoritatea statelor, exercițiile de gimnastică sînt practicate alături de numeroase jocuri, ramuri de sport, toate împreună contribuind la realizarea obiectivelor educației fizice și antrenamentului sportiv.

În sistemul nostru de educație fizică și sport, gimnastica, valorificînd critic experiența pozitivă acumulată în trecutul acestei activități și îmbogățindu-se continuu pe linia îndeplinirii sarcinilor sociale ce-i stau în față, ocupă un loc important. În toate verigile sistemului nostru de educație fizică și sport, gimnastica se îmbină armonios cu jocurile, cu turismul, cu variate ramuri de sport, și astfel, împreună cu acestea, contribuie la multilaterala dezvoltare a aptitudinilor de mișcare și a indicilor morfologici și funcționali atît pentru oamenii muncii, cît, mai ales, pentru tineret.

Ca mijloace ale educației fizice și ale antrenamentului sportiv, exercițiile de gimnastică sînt folosite în vederea influențării dezvoltării fizice armonioase a cetățenilor și dezvoltării sensibilității proprioceptive. Ele contribuie totodată la formarea capacității de a efectua mișcări precise, coordonate și asigură indici superiori de stăpînire ai aparatului locomotor în condiții neobișnuite de echilibru, de orientare în spațiu și de sprijin. Prin influența pozitivă a exercițiilor de gimnastică asupra dezvoltării masei musculare a corpului se asigură premisele de bază privind creșterea indicilor generali de forță etc. Ținînd seama de faptul că exercițiile de gimnastică sînt deosebit de complexe și solicită efectuarea unor acțiuni de mișcare puțin obișnuite, practicarea lor implică o largă solicitare a eforturilor de voință, a atitudinii perseverente, a disciplinei ferme, deci contribuie și la realizarea unor importante obiective educative.

De asemenea, ea are o influență pozitivă asupra corectării unor deficiențe fizice, ca și a prevenirii unor influențe negative pe care le poate avea asupra organismului specificul muncii din unele sectoare de producție, avînd un rol important în întărirea sănătății și menținerea corespunzătoare a capacităților fizice, chiar la vîrste înaintate. Pentru îndeplinirea acestor multiple sarcini, în cadrul gimnasticii s-a produs o anumită diferențiere a ariei exercițiilor sale și astfel au luat naștere mai multe ramuri de practicare a acesteia.

Ramurile gimnasticii

În actualul stadiu al dezvoltării gimnasticii din țara noastră, corespunzător sarcinilor pe care aceasta trebuia să le îndeplinească, întîlnim următoarele ramuri : gimnastica de bază, gimnastica igienică, gimnastica sportivă și gimnastica ajutătoare.

GIMNASTICA DE BAZĂ

În țara noastră, această importantă ramură a gimnasticii s-a dezvoltat pe baza cerinței acute de a influența mai ales armonioasa dezvoltare fizică, precum și pregătirea fizică generală a tineretului studios.

În conținutul gimnasticii de bază s-au statornicit următoarele grupe principale de exerciții : exerciții de front și formații ; exerciții de dezvoltare fizică generală ; exerciții pentru dezvoltarea deprinderilor de mișcare de bază (cățărări, escaladări, tîrîre, echilibru, unele sărituri și aruncări) ; exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază (viteză, îndemînare, rezistență, forță), precum și unele exerciții menite să contribuie la educarea unei ținute corecte, expresive, la stăpînirea aparatului locomotor în condiții neobișnuite. Prin acest sistem de mijloace, accesibile particularităților de organizare a predării educației fizice școlare, adică : pe clase, care cuprind un colectiv numeros de elevi și în majoritatea cazurilor cu o pregătire fizică eterogenă ; cu un număr precis de ore alocat anual fiecărei clase ; cu baze sportive, inventar și utilaj, în general, inferioare celor asigurate în activitatea sportivă, gimnastica de bază contribuie la formarea principalelor deprinderi și priceperi de mișcare, calități motrice și indici de dezvoltare fizică armonioasă.

Denumirea „de bază“ indică însăși principala ei orientare instructivă : formarea bazei pregătirii fizice generale a elevilor. Ca urmare, prin organizarea ei nu sînt urmărite țeluri de performanță sportivă, iar verificarea pregătirii fizice generale a colectivelor cu care se lucrează se face prin organizarea trecerii unor probe de control unice (probele de control cuprinse în programele de educație fizică școlară).

În sistemul nostru de educație fizică, practicarea gimnasticii de bază se extinde în tot mai largă măsură și în rîndul oamenilor muncii. În cadrul asociațiilor și cluburilor sportive se constituie tot mai multe grupe, care, cuprinzînd cetățeni de diferite vîrste, urmează un program de pregătire multilateral orientat și subordonat cerințelor de asigurare a pregătirii lor fizice generale.

Grupele de exerciții fizice folosite în cadrul gimnasticii de bază a adulților, în general, corespund cu cele enumerate pentru generația tînără. Deosebirea dintre ele apare numai în ceea ce privește metodica predării, care se face în concordanță cu particularitățile organismului la diferitele vîrste ale adulților.

GIMNASTICA IGIENICĂ

Această ramură a gimnasticii, accesibilă tuturor cetățenilor, indiferent de sex și vîrstă, cuprinde mase tot mai largi, fiind practicată la domiciliu, în tabere, case de odihnă, internate de elevi, cămine studențești etc.

Din însăși denumirea ei se poate desprinde faptul că este evident orientată spre asigurarea unui regim corect de viață, a întăririi sănătății și menținerii capacității generale de muncă a cetățenilor.

Practicarea zilnică a gimnasticii igienice contribuie la activizarea marilor funcții ale organismului, la formarea unor deprinderi igienice, la dezvoltarea într-o anumită măsură a masei musculare și a forței, a mobilității articulare și supleței.

Practicată sistematic, gimnastica igienică ridică totalitatea indicilor de dezvoltare morfologică și funcțională a organismului. Una dintre cele mai răspîndite forme de practicare a gimnasticii igienice este aceea efectuată dimineața, după deșteptare, denumită și „gimnastica de înviorare“. Pentru a scoate în evidență influența pozitivă a gimnasticii de înviorare asupra organismului, este suficient să fie subliniate efectele acesteia în comparație cu starea organismului din timpul somnului.

Efectele somnului asupra organismului	**Efectele gimnasticii de înviorare asupra organismului**
Cu privire la sistemul nervos :	
● scade excitabilitatea celulelor nervoase ;	● înlătură starea de inhibiție nocturnă a sistemului nervos ;
● predomină procesele de inhibiție ;	● mărește excitabilitatea celulelor nervoase ;
● unii centri nervoși își contitinuă activitatea însă cu un tonus mai scăzut (respirația, circulația, termoreglarea, digestia etc.) ;	● asigură obținerea devreme a unui tonus nervos optim ;
● activitatea psihică este extrem de redusă, persistă numai unele procese psihice care se manifestă, de obicei, prin vise.	● asigură o bună coordonare a mișcărilor, mărește viteza de reacție a întregului organism ;
	● înlătură starea de somnolență, moleșeală și de nehotărîre în acțiune ;
	● **încarcă cu energie întregul sistem nervos, dînd o stare de prospețime și forță.**

Cu privire la circulația sîngelui :

- frecvența cardiacă (bătăile pulsului) scade între10—20% ;
- tensiunea arterială scade între 1—2 cm Hg ;
- scade circulația limfatică și sanguină, mai ales la nivelul membrelor inferioare ;
- scade viteza de circulație a sîngelui.

- crește frecvența cardiacă (bătăile pulsului) la 60—70 pe minut ;
- tensiunea arterială crește la valorile normale din timpul zilei ;
- asigură repartizarea uniformă a sîngelui și a oxigenului, în toate părțile organismului.

Cu privire la respirație :

- frecvența respiratorie scade de la 16—18 respirații pe minut la 12—16 respirații ;
- amplitudinea mișcărilor respiratorii scade, mișcările respiratorii devin relativ superficiale.

- mișcările respiratorii devin mai ample ;
- numărul respirațiilor pe minut crește între 16—18 ;
- se asigură o activare a mișcărilor inspiratorii și expiratorii.

Cu privire la sistemul locomotor :

- scade tonusul muscular, mușchii fiind într-o stare de relaxare ;
- reflexele osteo-tendinoase sînt slabe ;
- ligamentele și tendoanele se găsesc într-o stare de relativă relaxare ;
- întregul corp se găsește într-o poziție relaxată, asigurînd astfel sistemului osteo-articular și celui muscular condiții optime pentru odihnă ;
- poziția coloanei vertebrale în cele mai multe cazuri este încovoiată.

- asigură creșterea tonusului muscular ;
- influențează pozitiv ținuta corectă a corpului ;
- asigură excitabilitatea corespunzătoare a musculaturii și a articulațiilor ;
- îmbunătățește reflexele osteo-tendinoase ;
- pregătește întregul aparat locomotor pentru activitatea zilnică.

Cu privire la aparatul digestiv :

- procesele digestive își continuă activitatea, transformarea alimentelor, precum și resorbția lor desfășurîndu-se aproape normal.

- activează o serie de secreții ale glandelor digestive ;
- mărește pofta de mîncare.

În afara formei de „înviorare“, gimnastica igienică se practică şi după-amiaza sau chiar seara, aceasta depinzînd şi de regimul de muncă al fiecărui cetăţean. În general, în cadrul acestor variante se folosesc aceleaşi grupe de exerciţii fizice ca în cazul practicării „gimnasticii de înviorare“.

În privinţa organizării practicării gimnasticii de înviorare, aceasta se efectuează individual sau în colectiv. Formele de practicare colectivă se folosesc mai ales în internate, cămine, tabere, case de odihnă, iar pentru mărirea eficienţei exerciţiilor se recomandă efectuarea lor în aer liber.

Un conţinut relativ diferit de cel expus mai sus îl are gimnastica igienică a sportivilor. Aceasta înglobează, de obicei, şi unele exerciţii special selecţionate în vederea perfecţionării unor procedee tehnice sau a unor indici ai calităţilor motrice.

O altă formă de practicare a gimnasticii igienice, folosită tot mai mult în şcolile noastre, este aceea executată de elevi zilnic, cîte 10—12 minute, înaintea începerii primei ore din orarul şcolii. Această formă a gimnasticii igienice, în afara influenţării pozitive a indicilor morfologici şi funcţionali ai organismului, are şi un caracter educativ, deoarece se răsfrînge pozitiv asupra obişnuirii elevilor cu punctualitatea, intrarea în mod organizat în regimul zilei şcolare etc.

În toate complexele de exerciţii folosite în cadrul diferitelor forme de practicare a gimnasticii igienice se recomandă utilizarea unor exerciţii cu caracter corectiv, menite să contribuie la înlăturarea sau prevenirea unor atitudini deficiente ale corpului.

Complexele de exerciţii folosite în cadrul gimnasticii igienice sînt practicate, de obicei, timp de o săptămînă, după care se schimbă.

GIMNASTICA SPORTIVĂ (COMPETIŢIONALĂ)

Ca ramură a gimnasticii, gimnastica sportivă cuprinde trei variante : gimnastica la aparate, gimnastica modernă şi gimnastica acrobatică. Aceste variante ale gimnasticii sportive s-au format în urma unui proces îndelungat, iar dezvoltarea lor, atît pe plan intern, cît şi pe plan internaţional a fost puternic influenţată de creşterea impetuoasă a rolului propagandistic al formelor lor competiţionale.

1. Gimnastica sportivă la aparate

În terminologia curentă, această variantă este denumită gimnastica sportivă. Ea se desfășoară *pe baza regulamentelor aprobate de Federația Internațională de Gimnastică și cuprinde două genuri de exerciții : impuse* și *liber alese*. Structura exercițiilor impuse este stabilită de organele tehnice naționale (în vederea obținerii categoriilor de clasificare sportivă) și de Federația Internațională (pentru concursurile internaționale). Structura exercițiilor impuse pentru concursurile internaționale este folosită, de obicei, și pentru obținerea clasificării sportive la categoria maeștri. Exercițiile impuse cuprind exerciții fizice care trebuie unitar interpretate și executate. Pe baza efectuării acestor exerciții se asigură posibilitatea aprecierii calității execuțiilor gimnaștilor după criterii unice.

Cel de-al doilea gen de exerciții fizice utilizate în gimnastica sportivă — exerciții liber alese — sînt alcătuite de către sportivi și antrenori. Prin acestea, sportivii au posibilitatea să demonstreze în modul cel mai larg gradul lor de măiestrie. În cadrul exercițiilor liber alese, în afara unui număr de elemente care trebuie să corespundă anumitor grade de dificultate — impuse de organele competente — se manifestă întreaga gamă a virtuozității sportivilor. Aprecierea acestor execuții se face în funcție de gradul de dificultate a deprinderilor de mișcare, a combinării lor originale, a preciziei și expresivității execuțiilor, deci pe baza unor criterii care solicită din partea sportivilor o pregătire de înalt nivel, făurită printr-o participare deosebit de activă, plină de inițiativă și, în același timp, dublată de un crescut spirit de răspundere. Structura exercițiilor impuse și liber alese diferă de la bărbați la femei, cît și de la un aparat la altul.

Pentru bărbați, gimnastica sportivă cuprinde următoarele probe : sol, cal cu mînere, paralele, inele, bară și sărituri, iar pentru femei sol, sărituri, paralele inegale și bîrnă.

Structura diferită a exercițiilor din gimnastica sportivă mai este determinată și de cerințele diferențiate ale categoriilor de clasificare. Exercițiile respective sînt alcătuite pe baza gradării treptate a complexității structurii compoziției, cît și a cerințelor de execuție, fapt care asigură o rațională pregătire a sportivilor, în concordanță cu regulile principiului accesibilităţii. Cerinţele categoriilor de clasificare sînt modificate periodic, ceea ce asigură dezvoltarea gimnasticii sportive pe o linie continuu ascendentă.

2. Gimnastica modernă (artistică)

În privinţa conţinutului şi a structurii exerciţiilor proprii acestei variante de gimnastică sportivă, atît în ţara noastră. cît şi pe plan mondial, se manifestă preocupări sporite. În stadiul actual al dezvoltării sale, caracterul sportiv constă în faptul că a început să primească un caracter competiţional, precizîndu-se, de asemenea, şi cerinţele pentru obţinerea unor categorii de clasificare sportivă.

Prin conţinutul şi structura exerciţiilor sale, ea constituie un mijloc valoros de dezvoltare fizică armonioasă, de formare a unor priceperi şi deprinderi de mişcare desăvîrşit executate, de perfecţionare a calităţilor motrice, toate în strînsă concordanţă cu particularităţile fizice şi psihice ale sexului feminin. De altfel, prin forma ei competiţională, gimnastica modernă reprezintă un sport exclusiv feminin.

Prin faptul că efectuarea unor exerciţii are un pronunţat caracter de dans şi sînt însoţite de acompaniament muzical, gimnastica modernă este deosebit de atractivă.

3 .Gimnastica acrobatică

În ţara noastră, această variantă a gimnasticii sportive este practicată încă într-un număr restrîns de secţii pe ramură de sport, iar cerinţele unor categorii de clasificare sportivă stabilite pînă în momentul de faţă au fost îndeplinite numai de un număr limitat de sportivi. Valoarea instructivă a conţinutului gimnasticii acrobatice depăşeşte semnificaţia ei relativ îngustă — numai ca ramură de sport — aceasta deoarece o multitudine de exerciţii acrobatice sînt deosebit de folositoare şi în pregătirea sportivilor din alte ramuri de sport, ca, de pildă, a săritorilor de pe trambulină, a luptătorilor etc.

GIMNASTICA AJUTATOARE

Această ramură a gimnasticii se desfășoară sub următoarele forme : gimnastica în producție și gimnastica medicală.

1. Gimnastica în producție

Pentru că influențează pozitiv menținerea prospețimii capacității de muncă a organismului de-a lungul celor 8 ore de activitate zilnică, precum și faptul că poate contribui la înlăturarea unor consecințe negative asupra dezvoltării fizice armonioase a cetățenilor, determinate de specificul muncii, gimnastica în producție se recomandă a fi practicată în întreprinderi și instituții. Formele prin care se practică această activitate sînt : gimnastica de angrenare — efectuată înaintea începerii orei de lucru, în scopul pregătirii organismului pentru muncă — care cuprinde exerciții menite să activeze căile neuromusculare solicitate de specificul producției și pauza organizată — desfășurată la 4—5 ore după începerea muncii, programată în vederea înlăturării oboselii acumulate și totodată a împrospătării capacității de muncă a organismului pînă la terminarea lucrului.

În afara acestui gen, cu deosebire în ultimul timp, se dezvoltă gimnastica individuală, efectuată de oameni în momentele de răgaz prilejuite de specificul regimului de lucru. În toate cazurile, gimnastica în producție se practică diferențiat, în funcție de ramura de muncă (profesiuni, ateliere, secții).

2. Gimnastica medicală

Această formă de gimnastică aparține domeniului teoriei și practicii gimnasticii medicale și de aceea vom sublinia doar faptul că ea contribuie la corectarea deficiențelor fizice, a atitudinilor deficiente, precum și la accelerarea restabilirii capacității de muncă pierdută pentru o perioadă mai scurtă sau mai îndelungată, în urma unui accident de muncă sau din activitatea sportivă.

Actualul stadiu al dezvoltării ramurilor gimnasticii nu exclude posibilitatea ca în viitor, pe baza dezvoltării lor continue, precum și ca urmare a cerințelor vieții noastre sociale, să apară noi ramuri, capabile să sporească influența lor asupra dezvoltării capacităților fizice ale cetățenilor.

CONTRIBUŢIA GIMNASTICII LA REALIZAREA OBIECTIVELOR EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Sub conducerea cadrelor de specialitate, pe baza folosirii unei metodici bine precizate, acţiunile motrice aparţinînd domeniului gimnasticii, jocurilor, turismului şi diferitelor ramuri de sport, în ansamblul lor, contribuie la realizarea diferenţiată a obiectivelor educaţiei fizice şi sportului, atît în privinţa dezvoltării şi perfecţionării morfologice şi funcţionale a organismului, cît şi a formării priceperilor, deprinderilor şi a calităţilor motrice.

Influenţele specifice ale exerciţiilor fizice din gimnastică, jocuri, sport, turism, asupra dezvoltării fizice şi a aptitudinilor de mişcare ale cetăţenilor, reprezintă aportul lor particular în realizarea obiectivelor sociale ale educaţiei fizice şi sportului.

Contribuţia gimnasticii la realizarea acestor obiective constă în următoarele :

a) Asigură indici crescuţi de pregătire fizică generală. Această contribuţie este posibilă datorită faptului că gimnastica, dispunînd de o mare varietate de exerciţii, poate fi folosită în vederea formării unui sistem larg de deprinderi de mişcare şi calităţi motrice de bază, precum şi indici multilaterali ai dezvoltării morfologice şi funcţionale a organismului.

Cu toate acestea, exerciţiile din gimnastică, datorită specificului practicării acestora (poziţii de plecare, localizări precise, cerinţe specifice de ţinută etc.) pot provoca, atunci cînd procesul de pregătire este unilateral organizat, apariţia unei anumite rigidităţi în mişcări şi chiar limitarea formării unui sistem larg de deprinderi şi calităţi motrice.

b) Contribuie la dezvoltarea selectivă a diferitelor segmente ale corpului, a grupelor musculare, precum şi a funcţiilor organismului. Această influenţă se realizează datorită structurii multor exerciţii, care, prin organizarea lor adecvată, pot influenţa în mod precis şi selectiv diferitele părţi ale corpului. La sporirea acestei influenţe a gimnasticii contribuie şi faptul că exerciţiile respective pot fi riguros dozate ca efort şi astfel se asigură şi concordanţa lor cu particularităţile de sex, de vîrstă, precum şi cu gradul de pregătire a celor cuprinşi în această activitate. Dozarea judicioasă a efortului este favorizată şi de faptul că în efectuarea exerciţiilor proprii gimnasticii se pot aduce multiple modificări privind pozițiile de plecare, structura combinațiilor de exerciții, durata desfășurării lor, numărul repetărilor etc.

c) Îmbunătățește capacitatea de coordonare și de stăpînire a aparatului locomotor în condiții dificile de echilibru, de orientare în spațiu, de efectuare a unor acțiuni complexe de mișcare etc. Practicarea exercițiilor de gimnastică, solicitînd efectuarea unor mișcări în condiții variate de ritm, amplitudine, simetrie, localizări precise alternate cu mișcări cursive și expresive, ridică indicii capacității de coordonare și, ca o consecință a acestui lucru, asigură premisele pentru însușirea de noi acțiuni de mișcare. De asemenea, prin faptul că exercițiile sînt efectuate în condiții îngreuiate de echilibru, de sprijin, de orientare în spațiu etc., se formează și se perfecționează capacitatea de stăpînire a aparatului locomotor în împrejurări deosebit de variate.

d) Contribuie la educația estetică a celor antrenați în practicarea exercițiilor fizice. Efectuarea exercițiilor cu acompaniament muzical, urmărirea consecventă a execuțiilor expresive, a formării unei ținute estetice, aspecte caracteristice gimnasticii, contribuie la crearea unor emoții estetice, la educarea capacității de apreciere a frumuseții mișcărilor, a expresivității acestora. Pe baza acestor elemente componente ale exercițiilor de gimnastică se influențează sistematic gustul pentru frumos și, în același timp, se formează exigențe estetice sporite.

e) Contribuie la formarea unor importante trăsături morale și de voință. Prin specificul organizării practicării exercițiilor de gimnastică se dezvoltă conduita disciplinată, condiție imperios necesară în desfășurarea exercițiilor de gimnastică, curajul răspunderea personală, inițiativa, perseverența etc.

JOCUL

Caracterizarea generală a jocului

Apariția și răspîndirea jocului, așa cum rezultă din toate investigațiile întreprinse în această direcție, se leagă strîns de imperative recreative și de emulație, resimțite de om la toate vîrstele. În același timp, întreaga lor dezvoltare se împletește și cu cerințe educative, societatea integrîndu-le în ansamblul mijloacelor acțiunii educaționale, desfășurată cu deosebire în rîndul generației tinere.

Izvorînd din cerințe sociale obiective, indiferent dacă au fost și sînt utilizate în scopuri preponderent educative, de emulație sau recreative, jocurile contribuie la stimularea și cultivarea relațiilor de prietenie și colaborare, a inițiativei și imaginației creatoare, a unui fond complex de priceperi, deprinderi și calități motrice etc.

Potrivit celor menționate, este lesne de înțeles că din aria educației fizice și sportului nu fac parte toate jocurile, ci îndeosebi cele în a căror structură sînt incluse diverse acțiuni motrice și solicitări de efort fizic. Integrarea în domeniul educației fizice și sportului numai a acestor genuri de jocuri este întru totul explicabilă, dacă ținem seama că însăși menirea procesului educației fizice și antrenamentului sportiv este de a perfecționa, în primul rînd, capacitățile fizice ale oamenilor. În același timp, însă, ar fi cu totul greșit a se înțelege că predominanța mișcărilor corporale, ca element definitoriu al jocurilor proprii educației fizice și sportului, ar fi de natură să le îndepărteze de factorii sociali care le-a generat și totodată consacrat în viața oamenilor.

Substratul social al jocurilor, cu tot caracterul lor predominant motric, rezultă elocvent din faptul că multe din ele, prin conținutul lor, au reflectat întotdeauna în conținutul lor numeroase idei, norme de conduită, scopuri educative, strîns legate de concepția de viață a societății date. Aceasta cu deosebire în jocurile generației tinere, create și răspîndite în rîndul copiilor și elevilor în scopuri educative.

Așa se explică, de altfel, și faptul că odată cu crearea noului sistem de educație fizică din țara noastră s-a procedat, mai mult decît în activitățile de gimnastică, sport, turism, la înlăturarea a numeroase jocuri, incompatibile scopurilor educative promovate de societatea socialistă.

Din toate cele subliniate se poate trage concluzia că la baza dezvoltării jocurilor stă o largă motivare socială, izvorîtă din cerința perfecționării ființei umane atît din punct de vedere biologic, cît și spiritual. Această dublă valență a jocurilor, dar mai ales caracterul lor profund social, trebuie cu atît mai mult reținute cu cît există încă unele opinii potrivit cărora jocul este determinat, în primul rînd, de factori biologici.

Asemenea interpretări sînt prezente în teoria surplusului de energie, corespunzător căreia în jocuri nu există un scop real, ci ele asigură doar consumarea energiei necheltuite în regimul zilei ; teoria atavismului, care caută să înfăţişeze jocurile ca fiind reflectarea unor însuşiri moştenite, copilul fiind el însuşi „o recapitulare" a rasei omeneşti ; teoria exerciţiului pregătitor, care arată că jocurile corespund diferitelor instincte (jocuri de luptă, jocuri erotice) ; teoria catartică, care susţine că jocul constituie un mijloc de înnobilare a unor instincte înnăscute şi periculoase din punct de vedere social.

Desigur, în ansamblul lor, teoriile menţionate au un caracter neştiinţific, întrucît chiar dacă jocurile răspund şi unor cerinţe de ordin biologic, factorii care le-au generat au fost şi sînt în primul rînd cei de natură socială. Exagerarea substratului biologic al jocurilor, teză de bază a teoriilor de mai sus, în ultimă instanţă anulează diferenţa calitativă dintre jocul oamenilor şi joaca animalelor, ceea ce, fără îndoială, constituie o eroare fundamentală.

Formele jocului

Corespunzător scopurilor urmărite, precum şi particularităţilor organizării lor, jocurile se împart în trei grupe : jocuri de mişcare (denumite de mulţi autori şi „dinamice"), jocuri pregătitoare şi ajutătoare, pentru însuşirea sau perfecţionarea unor deprinderi de mişcare specifice anumitor ramuri de sport şi jocurile sportive.

Jocurile de mişcare sînt acelea care au o temă precisă, reguli simple, se desfăşoară pe un spaţiu redus, uneori fiind însoţite chiar de versuri sau cîntece. Ele urmăresc, în principal, dezvoltarea capacităţii de mişcare a tineretului şi sînt folosite, mai ales, în rîndul copiilor din învăţămîntul preşcolar şi al elevilor de vîrstă mică. Conţinutul şi forma lor sînt stabilite în strictă concordanţă cu particularităţile fizice şi psihice ale copiilor şi contribuie la lărgirea orizontului lor de cunoştinţe cu privire la mediul înconjurător, la dezvoltarea multilaterală a aptitudinilor de mişcare, precum şi la formarea unor trăsături morale şi de voinţă.

Jocurile pregătitoare pentru însuşirea sau perfecţionarea unor deprinderi specifice diferitelor ramuri de sport sînt create fie în vederea iniţierii, mai ales a tineretului, în însuşirea unor priceperi şi deprinderi de mişcare asemănătoare conţinutului unor ramuri de sport (mai ales jocuri sportive), fie pentru perfecţionarea într-o formă complexă a unor deprinderi tehnice, tactice sau a calităţilor motrice necesare măririi randamentului sportivilor.

Organizarea unor jocuri la două porţi mici între echipe cu efective reduse sau a celui de lovire a mingii cu capul, disputat între grupe formate din 4—5 persoane, tot pe un teren redus — golurile marcîndu-se numai prin lovituri cu capul — asigură iniţierea tinerilor nu numai în ceea ce priveşte însuşirea unor deprinderi tehnice sau formarea unor calităţi motrice în sine, ci şi pregătirea treptată pentru cerinţele globale ale jocului de fotbal.

Jocurile de acest gen sînt folosite şi pentru iniţierea tineretului în practicarea tenisului, a baschetului, a handbalului, a gimnasticii etc.

În aria jocurilor pregătitoare au fost incluse şi aşa-numitele mini-baschet, mini-fotbal etc. care, cu deosebire în ultimul timp, cunosc o largă dezvoltare în rîndul copiilor.

În privinţa jocurilor ajutătoare, care, aşa cum s-a arătat, sînt subordonate perfecţionării tehnicii, tacticii şi a calităţilor motrice specifice diferitelor ramuri de sport, ele sînt practicate pe scară largă în antrenamentul sportiv.

Perfecţionarea paselor în jocurile sportive, dezvoltarea vitezei de reacţie şi a rezistenţei în jocul de polo, a loviturilor precise în tenis, a măririi capacităţii de mişcare a gimnaştilor etc., integrate în astfel de jocuri, cu reguli mai simple sau mai complicate întocmite de antrenori, de la caz la caz, au o bună influenţă asupra îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative urmărite în momentul dat.

Jocurile ajutătoare au o valoare didactică sporită, întrucît imprimă procesului de pregătire a sportivilor un caracter deosebit de atrăgător, antrenant. De multe ori repetarea stereotipă şi îndelungată a unui procedeu tehnic, chiar esenţial pentru ramura de sport respectivă, creează în rîndul sportivilor o stare apăsătoare de monotonie, pe cînd executarea lui în condiţiile unui joc bine orientat spre scop îl face mai atrăgător, contribuind la sporirea eficienței procesului instructiv-educativ.

Jocurile sportive, ca altă formă a jocului, se deosebesc de celelalte, în primul rînd prin caracterul lor superior organizat. Prezența unor reguli stabilite prin regulamente unice aprobate de organele de conducere ale activității sportive din țara respectivă sau de federațiile internaționale de specialitate, prin care se precizează dimensiunile terenurilor pe care se practică, durata jocului, sistemul de apreciere al învingătorilor, criteriile după care se poate proceda la înlocuirea jucătorilor de-a lungul concursului, numărul de jucători, arbitrajul etc. le dau un conținut și o formă de desfășurare superioară și, în același timp, unitară. Datorită acestui fapt, ele fac parte din sistemele competiționale interne sau internaționale și reprezintă mijloace eficiente de apreciere și totodată de stimulare continuă a măiestriei sportivilor.

Jocurile sportive, datorită caracterului lor complex, favorizează în largă măsură afirmarea aptitudinilor și talentelor sportivilor, a obținerii unor indici spectaculari de măiestrie și, ca o consecință a acestui fapt, ele atrag, pe lîngă un număr mare de sportivi activi, și o masă de spectatori entuziaști, care devin susținători și propagandiști de seamă ai acestor ramuri de sport.

Contribuția jocurilor la realizarea obiectivelor sociale ale educației fizice și sportului

Aportul jocurilor la îndeplinirea acestor obiective este complex și, spre deosebire de celelalte forme de practicare a exercițiilor fizice, au următoarele influențe particulare:

— Contribuie la formarea și perfecționarea unui sistem larg de priceperi și deprinderi de mișcare. Această particularitate este determinată de faptul că jucătorii, urmărind realizarea scopului jocului, recurg la o variată gamă de mișcări (accelerări, opriri, țîșniri, întoarceri în diferite direcții, ocolirea adversarilor, echilibrări etc.) și toate acestea executate în condiții mereu schimbătoare. Repetarea acestor acțiuni de mișcare contribuie la formarea de priceperi și deprinderi de mișcare deosebit de prețioase. Pe baza valorii lor instructive, jocurile sînt folosite atît ca mijloace eficiente de sporire a indicilor pregătirii fizice generale a elevilor cît și de pregătire a sportivilor, indiferent de specializarea lor. Dezvoltarea pe scară largă a capacităților de mișcare constituie o componentă de seamă a concepției moderne despre educație fizică și antrenament sportiv, și, din acest motiv, rolul jocurilor este în continuă creștere.

— Contribuie la îmbunătățirea îndemînării. Varietatea largă a mișcărilor ciclice și mai ales aciclice, executate în condiții mereu schimbătoare, dezvoltă capacitatea de coordonare a jucătorilor și pe această bază se asigură și însușirea unui sistem larg de priceperi și deprinderi de mișcare. Îndemînarea este dezvoltată și prin exercițiile de gimnastică, dar aceasta se referă la o coordonare specială, manifestată în executarea unor mișcări și deprinderi efectuate în condiții mai puțin obișnuite, pe cînd jocurile dezvoltă această însușire multilateral și, totodată, în strînsă legătură cu cerințele de mișcare larg statornicite și în sistemul nostru de educație fizică și sport, precum și în viața cotidiană a cetățenilor.

— Au o influență generală asupra organismului. Spre deosebire de exercițiile specifice gimnasticii, care pot fi larg folosite în vederea influențării selective a dezvoltării organismului, jocurile, prin faptul că solicită acționarea întregului aparat locomotor, au asupra organismului o influență generală. În efectuarea acțiunilor de joc sînt solicitate aproape toate grupele musculare, se influențează alternativ sau simultan dezvoltarea calităților motrice, a indicilor marilor funcții.

Influența generală asupra organismului este legată și de faptul că în jocuri posibilitățile de dozare strictă a efortului, de stabilire a numărului de repetări sînt mult mai limitate decît în gimnastică. În jocurile copiilor, de pildă, unii dintre ei îndeplinind sarcinile de joc depun într-un timp relativ scurt un efort deosebit de intens și acest fapt determină apariția unui înaintat grad de oboseală și chiar de sufocare. Situații asemănătoare se întîlnesc des și în practicarea jocurilor sportive în forma lor competițională, cînd sportivii, în anumite momente ale concursului, sînt obligați să acționeze pînă aproape de epuizare și, ca o consecință a acestui fapt, în fazele următoare dau dovadă de o oboseală evidentă.

Preîntîmpinarea acestor situații, care pînă la urmă ar putea influența negativ nu numai buna desfășurarea a jocurilor, ci și sănătatea sportivilor, se face, în primul rînd, pe baza unei temeinice pregătiri funcționale a organismului.

Prevenirea manifestării acestor stări de lucruri se realizează și prin numeroase reglementări. În organizarea jocurilor copiilor se procedează la acordarea unor pauze raționale, se alternează rolurile îndeplinite de participanți etc. Cu ocazia desfășurării unor jocuri sportive, datorită caracterului inegal al eforturilor și imposibiltății înlăturării acestor solicitări deosebit de intense, se permite chiar prin prevederile regulamentare schimbarea temporară a jucătorilor, acordarea unor pauze de odihnă cu o anumită durată etc.

— Contribuie la creșterea indicilor de dezvoltare multilaterală a calităților motrice.

Implicînd repetarea actelor motrice în condiții continuu schimbătoare, jocurile favorizează dezvoltarea unor indici globali de viteză, îndemînare, rezistență și forță. Cu cît conținutul jocului este mai complex, cu atît se influențează mai larg și dezvoltarea principalelor calități motrice.

Datorită influenței lor multilaterale asupra dezvoltării tuturor calităților motrice, jocurile sînt folosite atît ca mijloace ale educației fizice, cît și ale antrenamentului sportiv.

— Constituie mijloace valoroase de formare a unor importante trăsături de caracter. Această contribuție nu este specifică numai jocurilor, ea revine și celorlalte forme de practicare a exercițiilor fizice, dar în cadrul primelor, unde între participanți se creează relații de conduită deosebit de complexe, posibilitatea educativă a acestora este mult sporită.

Pentru copii sau adulți, prin jocurile simple sau complexe, accesibile particularităților vîrstelor respective, se asigură un cîmp larg de manifestare a atenției, memoriei, imaginației, perspicacității, hotărîrii în acțiuni, colaborării, dîrzeniei în învingerea greutății, ceea ce le confirmă ca însemnate mijloace educative.

Organizarea desfășurării jocurilor

Desfășurarea jocurilor presupune respectarea cu strictețe atît din partea cadrelor de specialitate, cît și a participanților a unor cerințe de bază, fără care valoarea lor instructivă și educativă ar putea fi cu totul îndoielnică.

Dintre aceste cerinţe cele mai importante sînt :

— Selecţionarea judicioasă a jocurilor în vederea îndeplinirii întocmai a sarcinilor instructiv-educative urmărite. Această cerinţă implică o asemenea selecţionare a jocurilor, ca pe lîngă concordanţa lor cu particularităţile de vîrstă, sex, număr de participanţi să favorizeze şi îndeplinirea eficientă a sarcinilor instructiv-educative urmărite în momentul dat. Unele jocuri contribuie mai mult la perfecţionarea deprinderilor de alergare, altele la dezvoltarea îndemînării sau a orientării în spaţiu etc. şi, în aceste condiţii, selectării celor mai eficiente jocuri trebuie să se acorde întreaga atenţie.

În selecţionarea jocurilor se ţine seama şi de condiţiile materiale şi de mediul în care se desfăşoară activitatea. Dacă pentru desfăşurarea jocurilor nu se asigură un teren corespunzător, dacă materialele necesare practicării lor sînt insuficiente, se poate rata uşor însuşi conţinutul lor instructiv.

Concomitent cu selecţionarea jocurilor din punct de vedere instructiv, pedagogii ţin seama şi de influenţa lor educativă. Unele jocuri contribuie în mai mare măsură la dezvoltarea iniţiativei sau a colectivismului, altele, la educarea orientării independente, a imaginaţiei şi, în acest caz, alegerea lor trebuie făcută în concordanţă şi cu obiectivele educative urmărite în etapa respectivă. În asigurarea caracterului educativ al jocurilor, o mare însemnătate are precizarea clară a regulilor de desfăşurare, a modului de stabilire a învingătorilor etc.

— Să se respecte autoritatea persoanei împuternicite cu conducerea jocului. Organizînd desfăşurarea jocurilor, pedagogii, arbitrii, în cazul jocurilor sportive, trebuie să vegheze în mod obiectiv la respectarea de către participanţi a tuturor regulilor impuse de regulament sau stabilite ad-hoc. Hotărîrile conducătorului jocului sînt decisive, iar jucătorii trebuie să le respecte întocmai.

Exigenţele mărite manifestate de conducătorii jocului cu privire la respectarea regulilor stabilite trebuie extinse în egală măsură şi asupra conduitei lor proprii. Jucătorul îndeplineşte sarcinile de joc cu răspundere, participă activ şi multilateral la aprecierea tuturor acţiunilor care se desfăşoară şi, în aceste condiţii, orice lezare a spiritului de dreptate, de corectitudine, pe care conducătorul jocului o poate provoca prin luarea unor hotărîri arbitrare, are influențe negative asupra formării colectivului cu care se lucrează.

Conducătorul jocului trebuie, de asemenea, să ia atitudine față de orice tentativă a jucătorilor cu privire la încălcarea regulilor jocului, a înșelării vigilenței sale, concretizată mai ales în simularea din partea participanților a unor situații ireale.

— Concomitent cu îndeplinirea acțiunilor de joc, participanții trebuie să desfășoare și anumite sarcini organizatorice. Participînd la joc, jucătorul este obligat să-și îndeplinească temeinic, în primul rînd, sarcinile ce-i revin direct, deoarece de aceasta depinde însăși reușita acțiunilor întregului colectiv din care face parte, dar atunci cînd observă că unii dintre coechipieri nu se achită conștiincios de îndatoririle ce le revin, trebuie să intervină, stimulîndu-i să manifeste o atitudine plină de răspundere.

Cu alte cuvinte, participanții la joc se ajută reciproc atît în ceea ce privește rezolvarea cu simț de răspundere a acțiunilor, cît și a respectării cadrului organizat în care se desfășoară această activitate. A atrage atenția colegului care „fură startul“, nu-și așteaptă disciplinat rîndul pentru a acționa, nu respectă sarcinile ce-i revin în postul pe care îl îndeplinește în echipă și se hazardează în diferite faze, constituie o îndatorire la fel de importantă ca și aceea de a rezolva cu simț de răspundere sarcinile proprii. În această privință. un rol important revine pedagogilor în direcția încurajării și cultivării opiniei publice a colectivului respectiv.

— Acțiunile personale să fie continuu corelate cu cele ale coechipierilor. Un jucător, oricîte capacități ar avea, dacă în rezolvarea acțiunilor nu se sprijină pe ajutorul colectivului, mai devreme sau mai tîrziu randamentul lui scade și va ajunge să se elimine el însuși din colectivul respectiv.

Colaborarea jucătorilor în îndeplinirea acțiunilor se concretizează în ajutorul reciproc acordat atît în fazele în care este necesară sprijinirea unui coleg de joc în îndeplinirea cît mai reușită a sarcinilor ce-i revin lui personal, cît și în desfășurarea acțiunilor întregului colectiv. Această colaborare este atent cultivată de cadrele de specialitate, deoarece numai în condițiile unor astfel de relații se poate contribui la formarea sentimentului de prietenie, de colectivism, de respect profund față de toți coechipierii.

— Respectarea adversarilor de joc. În desfășurarea jocurilor fie că ne referim la jucătorii care luptă direct unii împotriva altora, fie la măsurile organizatorice legate de desfășurarea jocului (salutul echipelor, schimbarea de fanioane și de insigne făcută de obicei înaintea începerii jocului, felicitările ce au loc după terminarea lui etc.), adversarul trebuie privit, în fond, ca un coleg. El completează cadrul necesar al desfășurării jocului și caută, ca de altfel și propriii coechipieri, să-și valorifice întreaga gamă a capacităților lui. Înțeles în acest fel, jocul contribuie la desfășurarea în bune condiții a unei activități care se organizează în vederea desăvîrșirii personalității tuturor participanților și nu numai a unei echipe sau persoane. Ținînd seama de această funcție socială a jocului, denumirea de adversar apare deseori ca fiind cu totul improprie. Jucînd împreună, participanții la joc se stimulează reciproc, se întrec în a-și dovedi măiestria și, ca atare, orice acțiune care ar duce la jignirea personalității adversarilor, la periclitarea integrității lor corporale etc. trebuie hotărît condamnată.

— Să se asigure echilibrul valoric al grupelor sau echipelor. Această cerință nu se referă numai la latura instructivă a jocurilor, ci și la aceea educativă. O grupă sau echipă care valoric este net superioară celeilalte, în jocul respectiv nu poate avea nici o mulțumire, după cum cea mai slabă nu-și poate propune un țel mobilizator, deoarece este conștientă că va fi hotărît depășită.

Asigurarea echilibrului valoric dintre participanți se realizează prin alcătuirea echipelor de către profesori sau antrenori, pe baza alegerii alternative a jucătorilor sau de către doi împuterniciți, de obicei stabiliți de pedagogi sau chiar de participanți. În jocurile sportive, echilibrul valoric este asigurat prin sistemele competiționale, care sînt stabilite corespunzător criteriului valorii pregătirii echipelor, confirmat de rezultatele obținute de-a lungul desfășurării concursurilor.

Respectarea tuturor cerințelor de organizare a jocurilor contribuie la sporirea influenței multilaterale a acestora asupra participanților atît din punct de vedere instructiv, cît și educativ.

SPORTUL

Caracterizarea generală a sportului

Sportul, aşa cum s-a menţionat, defineşte activitatea care, incluzînd un ansamblu sau un număr limitat de structuri motrice, se desfăşoară pe baza unor regulamente precise şi unice şi, de asemenea, în vederea disputării întîietăţii între mai mulţi participanţi.

În practică, această activitate este deosebit de diversificată, ca urmare a diferenţierii structurilor de exerciţii fizice şi, în acelaşi timp, a constituirii lor în ramuri de sport independente (atletism, handbal, înot, schi, gimnastică sportivă, fotbal, lupte etc.).

Implicînd disputarea întîietăţii şi, ca o consecinţă a acestui fapt, contribuind la ierarhizarea valorică a randamentului cetăţenilor, sportul diferă de celelalte activităţi (gimnastică, joc, turism), care nu-şi propun asemenea obiective. Cu toate acestea, între sport, pe o parte, şi gimnastică, joc şi turism, pe de altă parte, există o strînsă legătură, multe din ramurile sale, iniţial, constituind exerciţii fizice proprii acestora.

Astfel, unele exerciţii de gimnastică, de exemplu cele efectuate la bară fixă, paralele, inele, iniţial au fost create în scopuri eminamente instructive şi abia mai tîrziu au devenit elemente ale gimnasticii competiţionale ; jocul oina s-a dezvoltat ca ramură de sport mult mai tîrziu decît data apariţiei lui. Acelaşi lucru se poate menţiona şi în privinţa alpinismului, care, ca formă a turismului, a devenit ramură de sport numai odată cu reglementarea precisă a practicării acestuia în scopuri competitive.

Multitudinea de jocuri sportive : baschet, fotbal, handbal, hochei pe gheaţă etc., iniţial au fost jocuri create şi folosite de oameni în scopuri recreative, iar constituirea lor ca atare a avut loc treptat, odată cu organizarea lor superioară şi, de asemenea, cu folosirea acestora ca elemente ale disputării întîietăţii între cei ce le practică.

În afara acestei particularităţi fundamentale, ca formă de organizare a practicării exerciţiilor fizice, ramurilor de sport le-au devenit proprii şi alte caracteristici, ca de exemplu : regulamente unice, desfăşurarea lor în cadrul unor sisteme competiţionale care ierarhizează capacităţile de randament ale participanţilor pe baza performanţelor obţinute etc.

Din cele relatate mai sus rezultă convingător faptul că multe din ramurile sau probele de sport contemporane, în trecut au aparţinut gimnasticii, jocurilor, turismului, dar constituirea lor ca sporturi nu poate fi limitată numai la acest gen de filiaţie. Unele ramuri de sport au luat fiinţă şi ca urmare a practicării sub formă de întreceri a unor deprinderi de mişcare, caracteristice vieţii militare şi chiar producţiei, dar care ulterior, primind o relativă şi apoi accentuată independenţă, s-au transformat în activităţi de sine stătătoare. Din această categorie de ramuri de sport fac parte luptele, aruncarea suliţei, boxul, înotul, schiul, scrima, tirul etc.

O altă filiaţie a dezvoltării unor ramuri de sport este aceea legată de organizarea sub formă de întrecere a unor activităţi caracterizate prin mari indici de îndemînare, de stăpînire de sine, curaj etc. şi concretizate în conducerea unor produse ale tehnicii moderne, ca de exemplu ciclismul, automobilismul, aviaţia, manevrarea diferitelor tipuri de ambarcaţii etc.

Constituirea ramurilor de sport ca forme superior organizate de practicare a exerciţiilor fizice a reprezentat un mare pas înainte. Ele au îmbogăţit simţitor posibilitatea de manifestare multilaterală a aptitudinilor şi talentelor tineretului şi oamenilor muncii. Dacă, înainte de constituirea ramurilor de sport, exerciţiile fizice, devenite specifice acestora, reprezentau o parte a arsenalului de mijloace folosite în vederea pregătirii fizice generale a oamenilor, ulterior ele s-au transformat în obiect de specializare, factori importanţi şi de perfecţionare a aptitudinilor de mişcare ale cetăţenilor la un nivel înalt de cerinţe.

Confirmînd influenţa lor favorabilă asupra întăririi sănătăţii, a organizării utile şi recreative a timpului liber, cît şi însemnătatea propagandistică a rezultatelor sportive — mai ales odată cu organizarea Jocurilor Olimpice moderne şi a campionatelor naţionale, continentale şi mondiale — problema pregătirii viitorilor campioni, pe baza antrenării în această activitate a unui număr tot mai mare de cetăţeni, a devenit o importantă preocupare socială. Treptat, activitatea sportivă a primit caracterul şi conţinutul unui fenomen social în plină dezvoltare.

În țara noastră, sportul a căpătat o largă dezvoltare. Practicarea diferitelor ramuri de sport constituie un factor activ de formare multilaterală a personalității maselor largi de tineri și oameni ai muncii în spiritul cerințelor societății noastre socialiste.

Contribuția ramurilor de sport la realizarea obiectivelor sociale ale educației fizice și sportului

Contribuția ramurilor de sport la realizarea obiectivelor din acest domeniu constă în următoarele :

— Au o influență diferențiată asupra dezvoltării morfologice și funcționale a organismului. Aceasta este determinată de faptul că fiecare ramură de sport, cuprinzînd un anumit sistem de exerciții fizice, are o influență diferențiată asupra dezvoltării anumitor grupe musculare, segmente sau funcții. Fotbalul, prin structura și conținutul exercițiilor ce-i sînt specifice, contribuie la dezvoltarea cu precădere a musculaturii membrelor inferioare ; canotajul și înotul asigură indici superiori de dezvoltare a musculaturii brațelor, a diametrelor cutiei toracice, a capacității vitale ; halterele influențează pozitiv dezvoltarea întregii mase musculare a corpului și pe această bază contribuie la creșterea substanțială a forței ; gimnastica sportivă contribuie la dezvoltarea cu precădere a musculaturii brațelor și trunchiului, dar mai puțin asupra celei a membrelor inferioare, iar în ceea ce privește influențarea indicilor funcționali ai sistemelor circulator și respirator are un rol mai diminuat decît, de exemplu, baschetul.

Ținînd seama de aceste influențe diferențiate, se impune ca practicarea diferitelor ramuri de sport să fie însoțită și de efectuarea unor exerciții fizice nespecifice structurii și conținutului acestora, participînd astfel la armonioasa dezvoltare fizică și funcțională a întregului organism. Această cerință nu are numai o semnificație estetică sau corectivă, ci constituie chiar o condiție de bază pentru sporirea indicilor superiori de randament în specializarea aleasă de sportivi. Așa-zisa teorie a sporturilor complete, conform căreia ar exista ramuri de sport care asigură armonioasa și multilaterala dezvoltare morfologică și funcțională a organismului numai pe baza practicării exercițiilor specifice lor, este depășită. Practica arată că performanțe corespunzătoare se obțin numai atunci cînd în conținutul pregătirii sportivilor se includ și exerciții fizice exterioare ramurii de sport respective.

— Contribuie la formarea de priceperi și deprinderi de mișcare, precum și de calități motrice specializate, în concordanță cu conținutul fiecărei ramuri de sport. O ramură de sport diferă de alta, mai ales prin faptul că exercițiile fizice pe care le cuprinde au o structură și un conținut specific, iar una din condițiile esențiale ale practicării acestora este însușirea temeinică a acestor structuri, concretizate în tehnica sportului respectiv.

Cu toate acestea, practicarea diferitelor ramuri de sport ajută și la dezvoltarea unui fond valoros de deprinderi de mișcare și calități motrice de bază. Practicarea exercițiilor specifice diferitelor sporturi implică și efectuarea unor deprinderi de mișcare de bază ca alergarea, săriturile, aruncările, precum și manifestarea complexă a vitezei, forței etc.

— Asigură perfecționarea deprinderilor de mișcare și a calităților motrice la un nivel superior. Dacă în gimnastica de bază, jocurile dinamice sau în anumite forme ale turismului, calitatea execuției deprinderilor de mișcare și nivelul dezvoltării calității motrice nu comportă un nivel deosebit de ridicat, în sport acest aspect are o importanță esențială. Fiind orientată spre obținerea unor performanțe maxime, practicarea sporturilor este nemijlocit legată de cerința asigurării unor indici superiori de executare a deprinderilor de mișcare, precum și a dezvoltării calităților motrice.

Deprinderile de mișcare cum ar fi : alergarea, mersul, opririle, echilibrul etc., calitățile motrice (viteză, îndemînare, rezistență, forță), alături de procedeele tehnice și de acțiunile tactice, sînt perfecționate pînă în cele mai mici amănunte, deoarece numai în acest fel se pot obține rezultate superioare.

— Măresc capacitatea de lucru și de adaptare a organismului la eforturile intense și maxime. Lupta pentru cucerirea întîietății, trăsătură specifică sportului, solicită depunerea din partea sportivilor a unor eforturi deosebite, nu rareori aproape de limita superioară a posibilităților organismului. Datorită acestui fapt, în pregătirea sportivilor se insistă permanent asupra optimizării indicilor marilor funcţiuni ale organismului.

Pentru a scoate în evidenţă necesitatea pregătirii calitative a marilor funcţiuni ale organismului sportivilor, este suficient să fie menţionate următoarele date :

După un meci de box, ventilaţia pulmonară depăşeşte datele iniţiale cu 150—700% ; absorbţia de oxigen cu 117—400% ; frecvenţa cardiacă se ridică de multe ori la peste 200 de bătăi pe minut, iar tensiunea arterială creşte pînă la 165/45 mm Hg. După a doua efectuare a unui exerciţiu la bara fixă în gimnastică, pulsul se ridică în medie la 180 de bătăi pe minut, iar după unele probe de canotaj, pulsul a înregistrat 237 de bătăi pe minut.

Pentru adaptarea funcţiilor organismului la astfel de solicitări, antrenorii acordă o deosebită atenţie respectării cu stricteţe a principiului gradării treptate a efortului. Pe această bază, indicii de pregătire ai sportivilor vor creşte treptat, iar eforturile intense şi maxime nu vor influenţa negativ sănătatea lor. Efectuarea exerciţiilor fizice în condiţiile eforturilor intense şi maxime este o cerinţă de bază a metodicii contemporane, dar aceasta presupune temeinica şi multilaterala pregătire prealabilă a organismului. Cu cît indicii de adaptare ai organismului la eforturile intense şi maxime sînt realizaţi în mod gradat, în concordanţă cu particularităţile de vîrstă, sex şi grad de pregătire fizică, cu atîta este mai deschisă şi calea spre obţinerea şi, totodată, menţinerea îndelungată a performanţelor sportive superioare.

— Contribuie la formarea şi lărgirea continuă a unui sistem de cunoştinţe de specialitate şi de cultură generală. Practicarea diferitelor ramuri de sport se împleteşte strîns cu stăpînirea din partea sportivilor a unor cunoştinţe referitoare la interpretarea regulamentului concursurilor, la folosirea adecvată a procedeelor tehnice şi tactice în funcţie de condiţiile adaptării organismului la efort etc.

Totalitatea acestor cunoştinţe contribuie în mare măsură la sporirea capacităţii lor de a rezolva independent şi creator o multitudine de acţiuni legate de pregătirea şi participarea lor în concursuri şi de aceea sînt permanent cultivate de către antrenori.

În ceea ce privește influența sportului asupra lărgirii cunoștințelor de cultură generală a sportivilor, aceasta se realizează atît prin stăpînirea tot mai multor noțiuni de specialitate, cît și ca urmare a măsurilor luate de cadrele de conducere și antrenorii secțiilor sportive, mai ales cu ocazia deplasărilor efectuate în diferitele localități din țară sau străinătate. În toate aceste ocazii, înainte sau după desfășurarea concursurilor, programîndu-se vizitarea unor așezăminte cultural-istorice, întreprinderi și instituții, regiuni pitorești, sportivii reușesc să cunoască obiceiurile și năzuințele oamenilor, realizările lor din punct de vedere politic, economic și cultural și astfel își îmbogățesc și cunoștințele de cultură generală.

— Au o influență pozitivă asupra călirii morale și de voință a sportivilor. Pregătirea și mai ales participarea în concursuri, unde sportivii urmăresc cu ardoare victoria culorilor asociațiilor sau cluburilor pe care le reprezintă, constituie mijloace deosebit de eficiente pentru formarea trăsăturilor pozitive de caracter.

Luptînd împotriva adversarilor care doresc în egală măsură să obțină victoria, sportivii desfășoară o activitate organizată, plină de răspundere. Ei sînt conștienți că orice slăbiciune manifestată în direcția lipsei de fermitate în rezolvarea acțiunilor sau a tăriei morale în învingerea dificultăților se repercutează implacabil asupra randamentului și a rezultatelor sportive. Denumirea sportului ca o școală a voinței, o activitate a „caracterelor tari“ este deplin justificată.

— Contribuie la strîngerea legăturilor de prietenie. Această funcție a sportului este realizată atît pe plan intern, cît și internațional. Prin concursuri și mai ales pe baza acțiunilor organizate de organele de conducere înaintea și după desfășurarea lor, sportivii se cunosc reciproc, își împărtășesc opinii în ceea ce privește viața lor sportivă și socială și astfel se deschide larg calea legării de prietenii, a înțelegerii reciproce.

Statornicirea relațiilor de prietenie între sportivi este larg favorizată și de faptul că în desfășurarea concursurilor sportivii fac, în fond, un larg schimb de experiență. Concursul nu poate să nu dezvăluie chiar secretul celor mai subtile execuții, or, toate acestea, însoțite și de discuții cu privire la metodele de antrenament etc., creează un climat propice de cunoaștere, de apropiere și apreciere a valorilor realizate de oameni.

Cerinţele de organizare a practicării ramurilor de sport

În organizarea practicării ramurilor de sport, profesorii și antrenorii ţin seama cu deosebire de următoarele cerinţe :

— Instruirea sportivilor se face pe baza conţinutului programelor și îndrumarelor metodice pe ramură de sport și, de asemenea, corespunzător indicilor de pregătire exprimaţi în sistemul normelor de clasificare sportivă.

Programele pe ramură de sport cuprind cerinţele de bază ale pregătirii sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, fizic și teoretic. În majoritatea ramurilor de sport conţinutul programelor, cu excepţia unor indicaţii care vizează mai ales pregătirea juniorilor, este formulat unitar pentru toţi sportivii. În alte ramuri, cum ar fi, de exemplu, gimnastica, programele cuprind un sistem de exerciţii fizice diferenţiat, în funcţie de sexul, vîrsta și gradul de pregătire sportivă a celor cuprinși în această activitate.

În ţara noastră, clasificarea sportivă, ca măsură menită să asigure confirmarea valorii pregătirii sportivilor, și totodată a stimulării lor continue, a fost elaborată pentru prima dată în anul 1950. De atunci, normele de performanţă necesare îndeplinirii cerinţelor diferitelor categorii de clasificări au evoluat continuu, odată cu creșterea gradului de pregătire a masei sportivilor noștri, precum și a nivelului performanţelor pe plan internaţional.

În stadiul actual al dezvoltării sistemului nostru de educaţie fizică, clasificarea sportivă cuprinde următoarele categorii : categoria juniori, categoria a III-a, categoria a II-a și categoria I. În unele ramuri de sport (de exemplu la șah) sînt cinci categorii de clasificare, iar în ceea ce privește categoria juniori la ramuri de sport ca atletism, gimnastică, aceasta cuprinde mai multe grupe de vîrstă (la atletism — grupa de vîrstă 15—16 ani reprezintă categoria juniori mici, iar cei de 17—18 ani sînt juniori mari). În afara categoriilor de mai sus, clasificarea sportivă prevede și acordarea de titluri : maestru al sportului și maestru emerit al sportului. Aceste titluri sînt acordate pe viaţă sportivilor care în concursurile sportive interne și internaţionale au obţinut rezultate superioare, contribuind prin întreaga lor conduită la ridicarea gloriei sportive a patriei noastre.

Normele categoriilor de clasificare sportivă sînt stabilite în secunde, metri, kilograme, număr de victorii, dificultatea unor trasee, în funcţie de particularităţile fiecărei ramuri de sport în parte.

Sistemul clasificării sportive, în întregul lui ansamblu, reprezintă un important pas înainte. Bazîndu-se pe principiul creşterii gradate şi succesive a pregătirii sportivilor, el constituie un îndrumar al muncii antrenorilor, atît în ceea ce priveşte pregătirea tinerilor pe o linie continuu ascendentă, cît şi în vederea planificării în timp a creşterii rezultatelor sportive, începînd chiar de la o vîrstă fragedă.

— Folosirea pe scară largă a concursurilor sportive şi mai ales a unui sistem competiţional stabil. Concursul sportiv exprimă denumirea întrecerii în sensul ei cel mai larg şi, ţinînd seama de eficienţa lui asupra dezvoltării aptitudinilor de mişcare ale cetăţenilor, el ocupă un loc important în întregul nostru sistem de educaţie fizică şi sport.

În procesul de pregătire a sportivilor, concursurile constituie atît mijloace însemnate de pregătire, cît şi criterii obiective de apreciere a capacităţii de performanţă. În funcţie de obiectivele instructiv-educative stabilite de cadrele de specialitate sau determinate de organele de conducere ale activităţii sportive, concursurile sînt folosite sub forme deosebit de variate. Forma superioară de organizare a concursurilor o constituie competiţia sportivă. Aceasta cuprinde un sistem de concursuri organizate sub forma campionatelor şi cupelor, unde, pe baza unui regulament, se prevede data disputării fiecărui concurs, criteriile de acordare a titlurilor de campioni, modul de promovare sau retrogradare a echipelor etc. Competiţiile sportive depăşesc semnificaţia unor concursuri izolate. Rezultatele obţinute de sportivi în competiţii se apreciază pe baza adiţionării de puncte, ca urmare a eliminării adversarilor întîlniţi în diferite etape prevăzute de regulament etc. şi astfel contribuie la ierarhizarea valorică a tuturor sportivilor antrenaţi în sistemul respectiv de concursuri.

Competiţiile se organizează mai ales pentru sportivii care deţin diferite categorii de clasificare sportivă şi constituie un mijloc principal de stimulare şi verificare a pregătii lor. În funcție de locurile ocupate în clasament, sportivii pot să promoveze în competiții superioare, să retrogradeze în altele inferioare, sau să se mențină în cadrul aceleiași competiții, de-a lungul diferitelor ei ediții. Formele competiționale ale diverselor ramuri de sport, spre deosebire de concursurile sportive, obișnuite, sînt coordonate și îndrumate de organe de conducere locale, județene, republicane sau internaționale din ramura de sport respectivă. Pe baza regulamentelor elaborate în mod unitar și unanim aprobate de participanții la competiții se asigură desfășurarea întregii competiții în mod echitabil, obiectiv.

Pentru asigurarea condițiilor optime de pregătire planificată a sportivilor, trebuie subliniată preocuparea tuturor organelor de conducere a activității sportive naționale și internaționale de a ajunge la forme competiționale cît mai stabile, verificate de-a lungul anilor ca avînd o eficiență incontestabilă. Stabilirea competițiilor și totodată respectarea întocmai a datelor desfășurării concursurilor în perioadele de timp precizate prin regulamente constituie o cerință metodică fundamentală, o condiție hotărîtoare pentru asigurarea pregătirii planificate a sportivilor.

În încheierea considerentelor referitoare la sport ca, formă superioară de organizare a practicării exercițiilor fizice, este necesar să se sublinieze încă o dată faptul că ramurile acestei activități nu pot fi interpretate ca reprezentînd un domeniu în care sînt incluși numai cetățenii înzestrați cu însușiri fizice deosebite. Înotul, fotbalul, atletismul, voleiul, schiul, handbalul, tenisul ș.a. nu sînt practicate numai în scopul obținerii performanțelor maxime, ci și ca mijloace de menținere a sănătății, de optimizare a pregătirii fizice, de petrecere utilă și recreativă a timpului liber a masei tineretului și oamenilor muncii.

TURISMUL

Caracterizarea generală a turismului

Turismul, în sensul cel mai larg al noțiunii, reprezintă activitatea socială strîns legată de călătorii efectuate prin țară și străinătate, în vederea îmbogățirii orizontului de cunoștințe ale cetățenilor, a recreării și, totodată, a întăririi sănătății lor. Pentru organizarea turismului sînt create instituții speciale, care conduc și îndrumează această activitate în vederea extinderii influențelor sale instructiv-educative asupra maselor largi de tineri și oameni ai muncii.

Ca activitate a domeniului educației fizice și sportului, turismul are o sferă mai restrînsă, incluzînd cu deosebire modul de deplasare a cetățenilor dintr-un loc în altul, efectuat ca urmare a eforturilor lor proprii.

Teoria educației fizice și sportului studiază turismul în măsura în care elementele acestuia pot constitui componente eficiente ale educației fizice și antrenamentului sportiv, în scopul formării unor indici superiori de dezvoltare fizică, de perfecționare a priceperilor, deprinderilor și calităților motrice și, bineînțeles, a educării cetățenești a celor cuprinși în practicarea exercițiilor fizice.

Plimbările pe jos, cu bicicleta, cu barca, excursiile etc., toate organizate în vederea cunoașterii împrejurimilor, a minunatelor obiective economice înfăptuite în patria noastră, a locurilor istorice și pitorești, sau numai în scopuri recreative, dar în același timp și în vederea influențării pozitive a dezvoltării fizice și a aptitudinilor motrice ale oamenilor, constituie principalele variante ale turismului, ca formă de organizare a practicării exercițiilor fizice.

Contribuția turismului la realizarea obiectivelor educației fizice și antrenamentului sportiv

Practicarea turismului contribuie la îndeplinirea obiectivelor sociale ale acestor activități, mai ales prin următoarele :

— Influențează favorabil formarea și perfecționarea unui sistem larg de priceperi și deprinderi de mișcare, precum și de calități motrice de bază. Mersul pe jos, efectuat în diferitele condiții de relief, excursiile turistice cu barca, precum și celelalte forme de turism contribuie atît la formarea și perfecționarea unor importante priceperi și deprinderi de mișcare ca : mers în echilibru, cățărări, escaladări, sărituri etc., cît și a calităților motrice de bază și în special a rezistenței îndemînării și forței.

Valoarea instructivă a turismului, sub raportul dezvoltării deprinderilor de mișcare și a calităților motrice de bază, trebuie menționată cu atît mai mult, cu cît efectuarea acțiunilor de mișcare are loc, în foarte multe cazuri, în condiții îngreuiate, ca, de exemplu, mersul prin zăpadă, urcuşul şi coborîşul pe ploaie, pe pămînt sau iarbă lunecoasă, printre stînci etc. Toate aceste condiţii neobişnuite contribuie la formarea multilaterală a deprinderilor de mişcare şi a calităţilor motrice, la sporirea capacităţii de stăpînire a aparatului locomotor în condiţii de activitate complexă.

— Formează importante deprinderi de igienă personală şi colectivă şi contribuie la călirea organismului. În orice acţiune turistică, pe baza instruirii sistematice a participanţilor, cît şi în urma acumulării unei bogate experienţe personale, se formează valoroase deprinderi şi obişnuinţe igienice. Participanţii ajung să cunoască măsurile de prevenire a insolaţiilor ; îşi formează deprinderea de a respira corect ; adoptă un regim sever de îngrijire a curăţeniei personale ; folosesc raţional îmbrăcămintea, în funcţie de condiţiile atmosferice ; sînt obişnuiţi să-şi impună un regim alimentar adecvat cerinţelor de compensare a pierderilor energetice determinate de natura efortului ; capătă deprinderi şi cunoştinţe privind acordarea primului ajutor ; respectă curăţenia locurilor de popas şi a cabanelor turistice etc.

Tot ca urmare a condiţiilor în care se desfăşoară, cetăţenii trebuind să parcurgă itinerare în diferite condiţii atmosferice (vînt, ploaie, ceaţă, frig), turismul contribuie la sporirea capacităţii organismului de a face faţă cu succes intemperiilor. Cu alte cuvinte, participanţii la acţiunile turistice sînt obişnuiţi cu învingerea dificultăţilor impuse de factorii naturali, şi astfel se influenţează pozitiv călirea organismului acestora, făcîndu-i mai rezistenţi şi mai puternici.

Călirea organismului este favorizată şi de faptul că acţiunile turistice fiind organizate în aer liber, pe trasee care trec prin păduri şi munţi acoperiţi de brazi, influenţează pozitiv metabolismul, împrospătarea aerului alveolar.

În condiţiile mediului respectiv se asigură, de asemenea, reconfortarea şi, în acelaşi timp, fortificarea sistemului nervos central.

— Contribuie la educarea calităţilor morale şi de voinţă. Educarea calităţilor morale şi de voinţă este favorizată de faptul că activităţile turistice, efectuate în colective mai mari sau mai restrînse, solicită îndeplinirea cu simţ de răspundere a tuturor acţiunilor referitoare la buna desfăşurare a itinerarelor planificate. A-ţi ajuta colegul cînd acesta întîmpină anumite dificultăţi, a da dovadă de iniţiativă în diferite împrejurări, a duce la îndeplinire indicaţiile conducătorului excursiei, a manifesta grijă faţă de bunurile obşteşti aflate în diferitele locuri de popas etc. constituie atitudini larg cultivate în cadrul acţiunilor turistice. De asemenea, cunoaşterea multilaterală a realizărilor economice, politice şi culturale, a frumuseţilor patriei noastre, educă în rîndul turiştilor sentimentul patriotismului socialist, dragostea şi devotamentul lor faţă de harnicul nostru popor.

Desfăşurîndu-se în colectiv, într-un cadru organizat şi nu aşa după cum aparenţele ar putea crea impresia că fiecare participant rezolvă acţiunile numai pe baza forţelor proprii, turismul contribuie la lărgirea înţelegerii de către participanţi a necesităţii de colaborare, de ajutor reciproc. Reuşita activităţilor turistice, chiar a obţinerii celor mai mari performanţe în domeniul alpinismului, este nemijlocit legată de triumful forţei colectivului şi nu numai de însuşirile fie ele chiar excepţionale ale unor persoane luate separat. Adevărul pedagogic, corespunzător căruia numai în colectiv se pot crea adevăratele valori morale, este larg confirmat de practica turismului şi de aceea organizatorii acestei activităţi trebuie să-i acorde întreaga atenţie.

Variantele practicării turismului

În sistemul nostru de educaţie fizică şi sport, cele mai răspîndite variante de practicare a turismului sînt :

a) *Plimbările şi drumeţiile locale.* Acestea se organizează pe plan local şi se adresează cu precădere copiilor din învăţămîntul preşcolar şi din şcolile generale. Prin organizarea lor se urmăreşte cunoaşterea de către participanţi a diferitelor obiective culturale, istorice, economice (întreprinderi, instituţii, şantiere), precum şi a locurilor pitoreşti existente în localitatea respectivă. Ele au un pronunţat caracter instructiv-educativ şi constituie, totodată, mijloace eficiente de recreaţie.

Deplasarea participanţilor spre obiectivele propuse se face fie prin mers pe jos, fie cu ajutorul diferitelor mijloace mecanice. De cele mai multe ori plimbările şi excursiile locale sînt alternate în anumite momente ale desfăşurării lor cu practicarea unor jocuri de mișcare, mers în echilibru, escaladări, aceasta cu deosebire în timpul popasurilor efectuate de copii în parcuri, zone verzi etc. Prin faptul că au o influență pozitivă deosebită asupra recreării sistemului nervos și contribuie la activarea marilor funcții ale organismului, la călirea organismului, plimbările și drumețiile locale constituie mijloace eficiente de întărire a sănătății maselor. Tocmai datorită avantajelor igienice și a caracterului lor larg accesibil, plimbările sînt larg folosite nu numai în rîndul tineretului, ci și al oamenilor muncii.

b) *Drumețiile în împrejurimile localităților.* Această activitate turistică este practicată printr-o multitudine de forme, în funcție de specificul geografic al împrejurimilor localităților respective, al modului deplasării participanților spre obiectivele planificate etc.

Durata acestor drumeții este, de obicei, de o jumătate de zi sau o zi întreagă. Obiectivele urmărite prin organizarea acestor acțiuni sînt stabilite fie în vederea vizitării în circuit a unor așezăminte culturale, locuri istorice, șantiere, unități industriale, cooperative agricole de producție, urmate de activități recreative desfășurate într-o pădure, ștrand, luncă, poiană, fie pentru atingerea unui punct turistic (cabană, lac, rîu) de unde se poate iniția vizitarea unor așezăminte culturale, locuri istorice sau organiza activități recreative ca : înot, jocuri de mișcare sau sportive, concursuri de orientare turistică etc.

Deplasarea participanților pînă la obiectivele planificate se face pe jos, pe biciclete, cu trenul, autobuze sau alte mijloace accesibile.

Folosirea cît mai largă a acestui gen de drumeție are o deosebită valoare instructiv-educativă, deoarece contribuie atît la cunoașterea multilaterală a locurilor de baștină, cît și la recrearea și călirea tineretului și a oamenilor muncii. Organizîndu-se, în general, în zilele de sîmbătă sau duminică, ele obișnuiesc masele de cetățeni cu petrecerea utilă și recreativă a timpului lor liber.

c) *Excursiile.* Excursia este una din cele mai îndrăgite variante ale turismului. Ea constă în parcurgerea unui itinerar eșalonat pe mai multe zile, cu înnoptări la cabane, în corturi sau alte locuri dinainte stabilite. Itinerarele străbat, de obicei, trasee din munți, cursuri de ape, vizitarea în circuit a mai multor localități etc.

Dintre acestea, primele se parcurg prin mers pe jos, iar celelalte, cu barca, pe biciclete, motociclete, cu trenul sau alte mijloace de transport. Excursiile sînt organizate mai mult în timpul vacanţelor şcolare sau al concediilor oamenilor muncii. Valoarea lor instructiv-educativă constă în faptul că participanţii au posibilitatea să cunoască într-un timp relativ scurt multitudinea realizărilor economice şi culturale, minunatele frumuseţi ale patriei noastre. Excursia are o influenţă pozitivă şi asupra formării unor preţioase deprinderi aplicative şi igienice, deoarece participanţii se obişnuiesc cu o alimentare raţională, cu îngrijirea curăţeniei corporale, îşi formează deprinderi utile, ca, de exemplu, să aprindă şi să stingă focul, să-şi prepare singuri unele mîncăruri, să instaleze şi să demonteze un cort, să cunoască regulile de circulaţie pe uscat şi pe apă etc.

Ţinînd seama de cerinţele complexe ale desfăşurării excursiilor, ele implică pregătirea prealabilă a participanţilor atît în ceea ce priveşte rezistenţa la eforturile fizice solicitate de itinerarele respective, cît şi a stăpînirii deprinderilor igienice şi de gospodărire a bunurilor personale şi obşteşti.

d) *Alpinismul*. Această activitate turistică presupune o temeinică şi mutilaterală pregătire fizică, remarcabile cunoştinţe şi deprinderi de specialitate. Alpinismul reprezintă una din ramurile sportului şi, prin urmare, se desfăşoară după regulamente unice, cu forme competiţionale şi un sistem de clasificare sportivă proprii.

Alpinismul cuprinde acţiuni concretizate în ascensiunea munţilor înalţi, traversarea culmilor acestora, cucerirea unui vîrf de munte sau escaladarea prin căţărare a unor pereţi stîncoşi. Forma escaladării prin căţărare a unor pereţi stîncoşi caracterizează în cea mai largă măsură alpinismul din ţara noastră. Pereţii stîncoşi, corespunzător dificultăţilor pe care le prezintă, sînt clasificaţi în şase grade. Ei sînt stabiliţi de federaţia de specialitate şi se află în masivele Făgăraş, Bucegi, Retezat, Piatra Craiului, cît şi la cheile Turzii şi cheile Dîmbovicioarei. Escaladarea pentru prima dată a unor pereţi stîncoşi de o anumită dificultate poartă denumirea de premieră, iar organizarea lor, ca de altfel a tuturor acţiunilor alpiniste, se face pe echipe.

Avînd în vedere condiţiile cu totul neobişnuite în care se desfăşoară aceste activităţi, alpiniştii, în afara unei temeinice pregătirii fizice, trebuie să aibă remarcabile calități morale și de voință, precum și o pregătire tehnică minuțios desăvîrșită. Mersul în cățărare este strîns legat de manevrarea unor unelte care asigură atît acțiunea de escaladare, cît și securitatea alpinistului și de aceea însușirea acestei tehnici speciale are o însemnătate primordială. Manevrarea corzilor, a pitoanelor, a pioleților și a carabinierelor solicită indici superiori de îndemînare, forță, un dezvoltat simț de echilibru și tactil, or, în aceste condiții, cerința pregătirii tehnice a alpiniștilor capătă o însemnătate de prim rang.

În pregătirea alpiniștilor, o mare importanță are și înarmarea lor cu cunoștințe de meteorologie și geologie. De asemenea, ei trebuie să cunoască influența presiunii atmosferice asupra organismului, aceasta fiind factorul care determină cele mai importante modificări ale marilor funcții.

e) *Concursurile de orientare turistică.* Aceste concursuri reprezintă o altă formă competițională a turismului, care constă în întrecerea mai multor concurenți sau echipe pe baza parcurgerii unui traseu într-un timp dat. Înainte de concurs, participanților li se fac cunoscute problemele de orientare, iar pentru rezolvarea acestora, în afara cunoștințelor teoretice și a pregătirii fizice, concurenții recurg la busolă ș.a. După gradul lor de dificultate (timp de marș, diferența de nivel, numărul posturilor de control etc.), concursurile se clasifică în trei grade, fiecare cuprinzînd următoarele grupe de vîrstă: juniori (16—18 ani împliniți) și seniori sau senioare (peste 19 ani) la gradele III și II și numai seniori și senioare la gradul I. Concursurile pot fi organizate atît ziua, cît și noaptea, iar ordinea plecării participanților se face prin tragere la sorți.

Regulamentele de concurs precizează numeroase probleme de detaliu referitoare la controlul participanților, la timpul de căutare, la calcularea rezultatelor etc. și, ținînd seama că de-a lungul traseelor stabilite concurenții rezolvă numeroase probleme de orientare în teren, desfășurarea concursurilor se bucură de o deosebită apreciere.

Cerințele organizării activităților turistice

Plimbările și drumețiile locale, cele desfășurate în împrejurimile localităților sau variatele forme ale excursiilor, deși prezintă deosebiri destul de mari, se subordonează, în general, acelorași cerințe organizatorice. Dintre acestea, cele mai importante sînt :

— Itinerarele să fie stabilite în concordanță cu particularitățile de vîrstă și gradul de pregătire fizică al participanților. Grupele de excursioniști a căror componență este eterogenă atît ca vîrstă, cît și ca grad de pregătire fizică ridică organizatorilor dificultăți deosebite și de multe ori datorită lipsei de omogenitate a acestora se pot compromite acțiuni care, privite inițial, ar fi deosebit de valoroase. Pentru preîntîmpinarea acestor situații, organizatorii iau măsura ca plimbările, drumețiile și exrcursiile să se desfășoare după criteriul grupelor de vîrstă din învățămîntul preșcolar, al claselor paralele sau apropiate din școli, al nivelului de pregătire fizică al adulților etc.

— Itinerarele să fie întocmite în timp util, aprobate de colectivul de conducere al excursiei, afișate și, pe cît posibil, discutate cu masa participanților.

Discutarea și aprobarea lor de către întregul colectiv de conducere al excursiei este o măsură care trebuie respectată cu cea mai mare strictețe. Cu această ocazie se precizează orientarea generală a acțiunii și chiar unele amănunte organizatorice, ajungîndu-se la identitatea de vederi a tuturor factorilor responsabili de buna desfășurare a excursiei respective. Afișarea și prelucrarea itinerarelor cu masa participanților depășește semnificația unei măsuri strict tehnice, deoarece, în cadrul convorbirilor cu participanții, organizatorii fac recomandări valoroase privind ținuta vestimentară, alimentația, timpul de parcurgere a unor distanțe intermediare, locurile unde se vor face popasuri, îndeplinirea de către participanți a unor responsabilități ca : sanitari, ajutoare ale capului sau încheietorului de coloană, organizatori sportivi și culturali, responsabili cu cazarea etc.

În stabilirea itinerarelor, colectivul de conducere al excursiei, care este format, de obicei, dintr-un responsabil, un adjunct pentru problemele administrative și altul pentru activitățile cultural-educative, este bine să consulte un cerc larg de persoane competente, deoarece aportul acestora poate îmbogăți conținutul instructiv-educativ al excursiei. În desfășurarea excursiilor cu colective mari, prezența în colectivul de conducere a unui medic sau a unei persoane calificate din rețeaua sanitară este imperios necesară.

— Participanţii la excursii să aibă avizul medical favorabil. Această măsură trebuie să fie aplicată, cu stricteţe, mai ales cu ocazia organizării drumeţiilor în împrejurimile oraşului şi a excursiilor. Avizul medical, eliberat de policlinicile şcolare sau locale, trebuie consemnat în tabelul participanţilor la excursie.

— Concomitent cu stabilirea itinerarului să se precizeze şi activităţile care urmează a fi organizate la diferitele locuri de popas. Staţionarea în aceste locuri presupune organizarea timpului liber al participanţilor şi, în acest sens, se prevede desfăşurarea unor activităţi instructiv-educative, ca, de exemplu, întreceri sportive, jocuri de tabără însoţite de un program cultural-artistic, concursuri cu teme de genul „Cine ştie, cîştigă“ etc. În cadrul popasurilor, organizatorii excursiei obişnuiesc să facă aprecieri asupra desfăşurării itinerarului parcurs şi, totodată, să dea indicaţii cu privire la sarcinile imediat următoare. Tot cu această ocazie se fac şi scurte expuneri cu privire la însemnătatea locurilor vizitate, din punct de vedere economic, istoric, cultural.

— Concluziile excursiei. După terminarea acţiunii turistice respective, organizatorii analizează rezultatele obţinute. Ei fac aprecieri asupra alegerii juste a itinerarului, a comportării participanţilor, a celor mai reuşite acţiuni întreprinse în diferitele momente ale excursiei şi astfel, pe baza învăţămintelor trase, îşi pot îmbunătăţi activitatea viitoare. Acolo unde este posibil, concluziile excursiei se recomandă a fi expuse în faţa tuturor participanţilor.

Cu ocazia concluziilor se pot înfăţişa fotografii reprezentative luate în diferitele momente ale excursiei, roci sau plante culese de participanţii care au preocupări pentru alcătuirea de ierbare, colecţii etc.

PARTEA a II-a

Didactica generală a educației fizice și a antrenamentului sportiv

CAPITOLUL I

Obiectul didacticii generale a educaţiei fizice şi a antrenamentului sportiv şi noţiunea de proces instructiv-educativ

I. OBIECTUL DIDACTICII GENERALE A EDUCAŢIEI FIZICE ŞI A ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Pornind de la noţiunea „didactică“, prin care se înţelege a învăţa pe alţii, rezultă că această parte a bazelor generale ale teoriei educaţiei fizice şi sportului se ocupă cu studierea celor mai importante şi totodată generale probleme ale predării şi învăţării din domeniul educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv.

Dintre aceste probleme, cele mai importante sînt : stabilirea elementelor de conţinut ale instruirii şi educaţiei din domeniile educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv ; principiile acestor procese ; metodele de instruire şi educare ; formele de organizare a procesului instructiv-educativ.

În raport cu toate aceste probleme, didactica generală surprinde numai notele lor esenţiale, valabile pentru organizarea procesului instructiv-educativ din indeferent care eşalon al educaţiei fizice şi al antrenamentului sportiv, adică în educaţia fizică a preşcolarilor, liceenilor, elevilor din şcolile profesionale, în antrenamentul sportivilor începători, în cel al performerilor etc.

Ca urmare, didactica generală, pe de o parte, tezaurizează experienţa valoroasă acumulată în întregul domeniu al educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv, iar pe de altă parte, înarmează cadrele de specialitate cu principii, metode şi norme de organizare general valabile, indiferent de subsistemul în care are loc predarea şi învăţarea.

Subliniem caracterul de sinteză al generalizărilor didacticii generale, întrucît de predarea și învățarea concretă, cea care se desfășoară, de exemplu, în educația fizică a preșcolarilor, elevilor etc., se ocupă metodicile particulare (metodica educației fizice a preșcolarilor, a elevilor din școlile generale ș.a.m.d.), constituite ca ramuri ale teoriei și metodicii educației fizice a generației tinere. Aceeași înțelegere trebuie acordată și generalizărilor referitoare la antrenamentul sportiv, deoarece aspectele concrete ale pregătirii copiilor, juniorilor și seniorilor gimnaști, atleți, schiori, handbaliști etc. sînt studiate de metodica fiecărei ramuri de sport în parte.

Generalizările incluse în didactica generală sînt rezultatul observării îndelungate a procesului instructiv-educativ și, desigur, al selectării pe această bază a celor mai valoroase teze și norme, valabile să optimizeze concepția și activitatea de predare a tuturor cadrelor de specialitate.

Îmbogățirea didacticii generale se face și ca urmare a unor experimentări efectuate în cadrul activității de cercetare științifică.

II. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI ANTRENAMENTUL SPORTIV PROCESE INSTRUCTIV-EDUCATIVE

Pornind de la obiectivele educației fizice și antrenamentului sportiv, care, așa cum au fost menționate, au numeroase legături cu formarea multilaterală a personalității cetățenilor, rezultă că înfăptuirea acestui scop nu poate fi decît rezultatul unei acțiuni sistematic desfășurate, dirijată de cadre competente.

Prin intermediul acestei acțiuni, cadrele de specialitate transmit generației tinere și tuturor celorlalte categorii de cetățeni un sistem de cunoștințe, de priceperi și deprinderi motrice acumulate de societate de-a lungul timpului și în același timp verificate ca avînd o bună influență în direcția optimizării randamentului social al omului.

Concomitent cu transmiterea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice respective, asupra celor antrenați în diversele eşaloane ale educaţiei fizice şi sportului se acţionează şi în vederea formării profilului lor moral, estetic, cetăţenesc. Cu alte cuvinte, sub conducerea cadrelor de specialitate, asupra celor antrenaţi în diversele activităţi, se exercită atît influenţe cu caracter instructiv, cît şi educativ.

Înzestrarea cetăţenilor cu cunoştinţele de specialitate, cu priceperile şi deprinderile motrice necesare, constituie elemente de bază ale instruirii, iar formarea trăsăturilor morale, a receptivităţii pentru frumos, a comportamentului cetăţenesc etc. reprezintă componente ale educaţiei acestora.

Cuprinderea ambelor genuri de elemente în desfăşurarea educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv conferă celor două acţiuni calitatea de procese instructiv-educative, subordonate cerinţei formării şi pe această cale a personalităţii cetăţenilor patriei noastre.

Ca procese instructiv-educative, educaţia fizică şi antrenamentul sportiv sînt organizate în şcoli, în asociaţiile şi cluburile sportive din întreprinderi şi instituţii, precum şi în diverse centre de pregătire, tabere etc.

Instruirea şi educarea cetăţenilor potrivit obiectivelor educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv are loc şi în afara unităţilor organizatorice menţionate, în cadrul familiei, în activităţile fizice independente, sub influenţa comunicaţiilor de masă etc., dar nu trebuie cu nimic ignorat faptul că cele mai bune condiţii pentru instruirea şi educarea cetăţenilor antrenaţi în practicarea exerciţiilor fizice le asigură şcoala, asociaţiile şi cluburile sportive.

Se poate afirma, aşadar, că educaţia fizică şi antrenamentul sportiv întrunesc toate atributele unui proces instructiv-educativ, întrucît desfăşurîndu-se sistematic, potrivit unor obiective clar formulate de societate şi sub conducerea cadrelor de specialitate, asigură atît instruirea generaţiei tinere şi a adulţilor cu un sistem de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi socialmente necesare, cît şi influenţarea pozitivă a profilului moral, estetic şi cetăţenesc al celor antrenaţi în practicarea exerciţiilor fizice şi sportului.

Ca procese instructiv-educative, educaţia fizică şi antrenamentul sportiv au un caracter bilateral, întrucît la acestea participă, deopotrivă, cadrele de specialitate şi diferitele categorii de subiecţi (elevi, sportivi etc.).

Bineînţeles, rolul conducător în procesele respective îl deţin cadrele de specialitate, a căror activitate corespunde cu predarea elementelor de conţinut ale procesului instructiv-educativ, precum şi cu îndrumarea activităţii independente a subiecţilor cu care lucrează.

Atribuţiile cadrelor de specialitate în procesul predării pot fi sintetizate astfel :

— stabilesc obiectivele instructiv-educative în concordanţă cu cerinţele de pregătire caracteristice diverselor subsisteme ale educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv, precum şi cu particularităţile subiecţilor cu care lucrează ;

— selectează cele mai eficiente structuri de exerciţii, precum şi dozări de efort, în scopul îndeplinirii obiectivelor propuse ;

— programează conţinutul instruirii subiecţilor pe anumite intervale de pregătire ;

— observă şi verifică eficienţa programării respective în raport cu îndeplinirea obiectivelor stabilite ;

— corectează operativ programarea iniţială, în scopul optimizării randamentului subiecţilor cu care lucrează ;

— statornicesc şi creează în continuare noi şi eficiente exerciţii, care, incluzînd anumite structuri şi caracteristici de efort, să poată optimiza randamentul necesar ;

— urmăresc comportamentul subiecţilor şi iau măsuri operative privind formarea profilului moral şi cetăţenesc al acestora.

În exercitarea acestor atribuţii, cadrele de specialitate ţin o permanentă legătură cu personalul medical, acesta din urmă furnizînd date valoroase pentru corecta orientare a instruirii celor antrenaţi în practicarea exerciţiilor fizice.

Activitatea subiecţilor antrenaţi în practicarea exerciţiilor fizice constă în învăţarea elementelor predate, atitudine caracterizată prin participarea activă şi creatoare a acestora atît în direcţia asimilării cunoştinţelor transmise de profesori şi antrenori, cît şi a perfecţionării neîncetate a priceperilor, deprinderilor şi calităţilor motrice, a deprinderilor şi obişnuinţelor de comportament.

Subiecţilor le revin anumite responsabilităţi, menţionate mai jos :

— cunoscînd scopul activităţii, execută exerciţiile indicate de cadrele de specialitate ;

— raportează calitatea propriilor execuții la modelul înfățișat de cadrul de specialitate și, în același timp, caută să-l realizeze cît mai corect ;

— pe baza atitudinii de analiză și de sinteză disting tot mai clar elementele efectuate corespunzător cerințelor, precum și cele deficitare ;

— caută să înlăture execuțiile deficitare fără a diminua însă preocupările pentru consolidarea elementelor efectuate corect ;

— adaptează execuția, dîndu-i un caracter de relativă constanță și operează cu aceasta în împrejurările date ;

— manifestă preocupări permanente pentru perfecționarea execuției, aducîndu-și chiar contribuția personală în vederea optimizării calității acesteia ;

— potrivit obiectivelor educative, se străduiesc să-și modeleze conduita în raport cu exigențele ce decurg din acestea și astfel, și din acest punct de vedere, să acționeze conștient și activ, cu o sporită responsabilitate personală.

În procesul învățării, aceste responsabilități nu sînt manifestate exact în ordinea menționării lor, ci simultan, în sensul că în același moment didactic acționează mai multe.

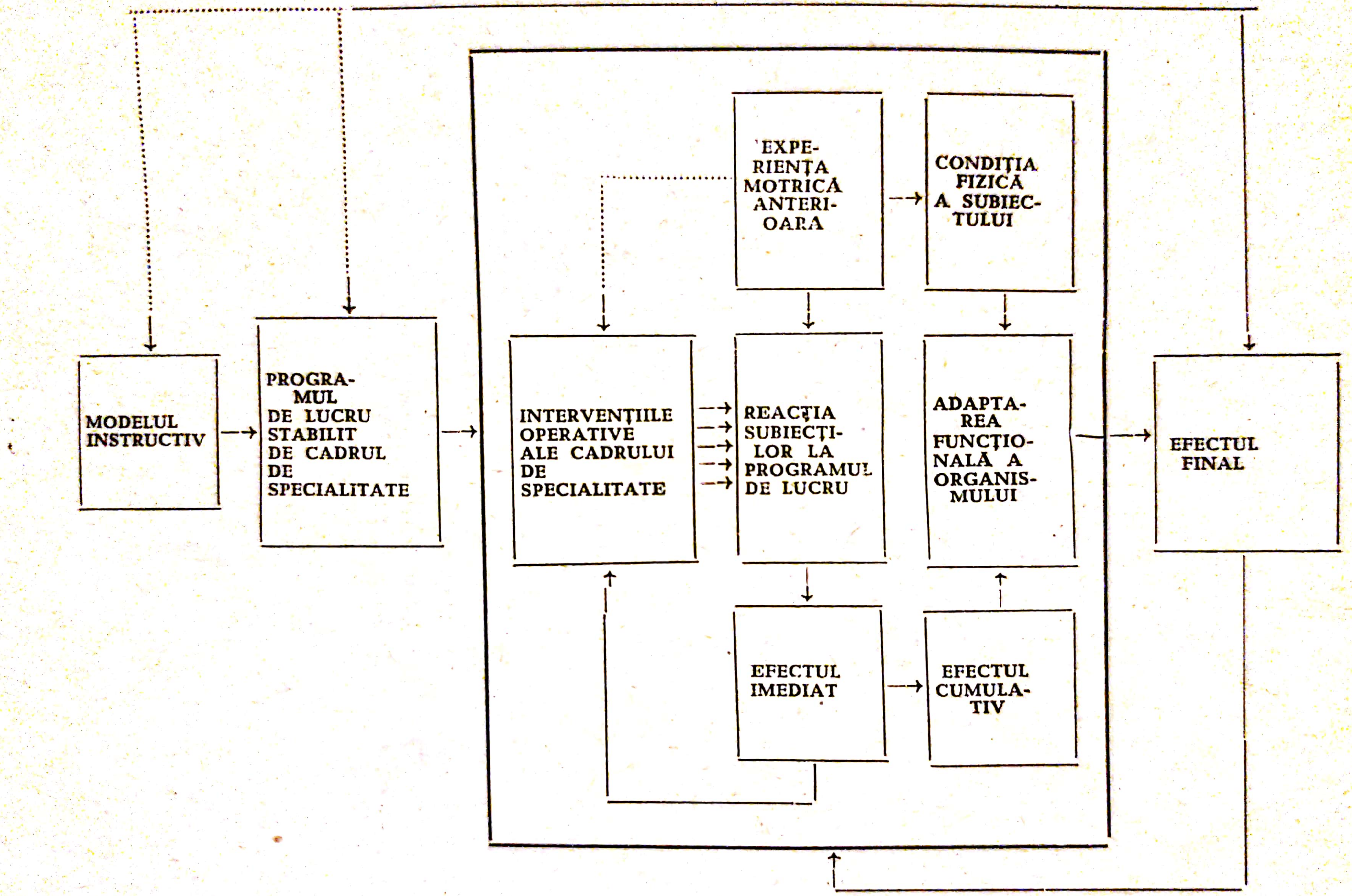
Este necesar să subliniem, de asemenea, faptul că manifestarea acestor responsabilități nu este numai consecința impulsurilor lăuntrice ale subiecților, ci și a acțiunii de îndrumare a activității lor de către cadrele de specialitate. La rîndul lor, potrivit răspunsului subiecților la exercițiile predate, cadrele de specialitate își modifică predarea, adaptînd-o de fiecare dată particularităților de comportament ale subiecților, dar avînd mereu în față modelul execuției pe care practica îl consideră deosebit de eficient.

Din cele relatate rezultă că deși răspunderile cadrelor de specialitate și ale subiecților sînt diferențiate, între cele două părți există numeroase interrelații. Bineînțeles, ele nu diminuează cu nimic sensul înțelegerii rolului conducător al cadrului de specialitate, în schimb atrag atenția asupra faptului că raporturile dintre cele două părți nu au un caracter liniar, numai de la pedagog spre elev, ci reciproc, și de la cel ce învață spre cel care predă.

Subiectul, care în procesul de instruire reprezintă sistemul dirijat, pe baza informațiilor primite începe să le prelucreze, să le particularizeze potrivit posibilităților și însușirilor sale personale, dar ținînd seama în permanență de modelul instructiv programat de cadrul de specialitate. În acest proces. centrii nervoși primesc noi informații de la organele efectoare și pe baza acestora, mai ales cînd reacțiile nu sînt conforme modelului instructiv, comandă noi mișcări și acțiuni menite să armonizeze execuția cu cerințele implicate de actul motric programat. În fața acestui proces de aferentație inversă, pe baza experienței sale îndelungate, cadrul de specialitate îndrumează adecvat activitatea subiectului, transmițîndu-i noi informații, menite să concure la precizarea clară a travaliului subiecților în concordanță cu cerințele implicate de însușirea corectă a modelului instructiv.

Corespunzător acestei stări de fapt între cadrul de specialitate și, implicit între programul de lucru stabilit de acesta, pe de o parte, și subiectul respectiv și reacțiile lui în raport cu cerințele de randament, pe de altă parte, se creează o relație complexă. În această relație, schema bloc a instruirii, adaptată după Verhosanski, poate fi înfățișată ca în schema din pag. 191.

Dintre elementele incluse în acest circuit, este necesar să se precizeze înțelegerea ce trebuie acordată efectului imediat al exercițiului și al celui cumulativ. Prin efect imediat, cel mai invederat în procesul de instruire, se înțelege influența exercițiului respectiv asupra organismului subiecților, și totodată, reacția lor la acești stimuli. Fiind imediată, ea poate fi determinată relativ exact și facil prin anumite măsurători, care precizează atît influența ce o are asupra funcțiilor organismului un exercițiu de viteză, de forță, de însușire a unui anumit procedeu tehnic etc., cît și concordanța reacției subiectului în raport cu îndeplinirea eficientă a modelului instructiv. Este mai greu de determinat, cu exactitate, efectul cumulativ al exercițiului respectiv sau al unui sistem de exerciții aplicat asupra subiecților într-o perioadă relativ îndelungată. În general, în această direcție, practica predării poate înfățișa unele rezultate convingătoare, dar aprecierea cu certitudine a rezultatului cumulativ, în sensul precizării neîndoioase a randamentului și, mai ales, ca urmare a efectuării unui anumit program de lucru, deocamdată, întîmpină dificultăți.


MODELUL INSTRUCTIV
PROGRAMUL DE LUCRU STABILIT DE CADRUL DE SPECIALITATE
EXPERIENŢA MOTRICĂ ANTERIOARA
CONDIŢIA FIZICĂ A SUBIECTULUI
INTERVENŢIILE OPERATIVE ALE CADRULUI DE SPECIALITATE
REACŢIA SUBIECŢILOR LA PROGRAMUL DE LUCRU
ADAPTAREA FUNCŢIONALĂ A ORGANISMULUI
EFECTUL IMEDIAT
EFECTUL CUMULATIV
EFECTUL FINAL

Înlăturarea acestei incertitudini este posibilă şi, în orice caz, rezultatele metodicii contemporane oferă mulţi parametri capabili să prevină erorile, dar viitorul va rezolva substanţial această problemă, mai ales odată cu construirea unei aparaturi speciale, cu caracter de matematică biologică, tot mai acut resimţită în etapa actuală a dezvoltării gîndirii metodice şi, desigur, tot mai necesară programării mai exacte şi mai eficiente a randamentului subiecţilor.

În activitatea independentă a diverselor categorii de cetăţeni, practicarea exerciţiilor fizice nu are un caracter bilateral, dar nu se poate ignora nici faptul că la baza acesteia stau numeroase cunoştinţe, norme şi reguli învăţate sub conducerea profesorilor şi antrenorilor, ori asimilate prin intermediul comunicaţiilor de masă (radio, televiziune etc.).

Ca procese instructiv-educative, în afara caracterului lor bilateral, trebuie menţionat că au şi un caracter informativ şi formativ.

Caracterul informativ constă în transmiterea de la cadrul de specialitate spre subiecţii cu care lucrează a ansamblului de cunoştinţe, de priceperi şi deprinderi motrice, de norme de conduită, implicate de modelul instructiv-educativ caracteristic fiecărui subsistem al educaţiei fizice şi sportului.

În aceste condiţii, subiecţii sînt informaţi, călăuziţi să cunoască îndeaproape toate elementele de conţinut, precum şi obiectivele predării, dar esenţa activităţii cadrelor de specialitate, desigur, nu constă în acest aspect. Informarea subiecţilor este numai un punct de plecare, deoarece elementul esenţial al predării îl constituie formarea subiecţilor, înzestrarea lor cu cunoştinţe, cu priceperi, deprinderi şi calităţi motrice trainice, cu o conduită înaintată, într-un cuvînt, cu capacitatea de a aplica independent şi adecvat cerinţelor practicii toate elementele predate.

Cu alte cuvinte, etalonul eficienţei procesului instructiv-educativ îl constituie formarea subiecţilor ca personalităţi active şi nicidecum dimensiunea informaţiilor deţinute de aceştia. Aceasta cu atît mai mult, cu cît întregul domeniu al educaţiei fizice şi sportului solicită oameni de acţiune, întreprinzători, cu larg spirit de orientare independentă.

Ca procese instructiv-educative, educaţia fizică şi antrenamentul sportiv constituie şi procese de cunoaştere, ambele lărgind orizontul cognitiv al subiecților antrenați în diversele activități practice.

Treptat, sub îndrumarea cadrelor de specialitate, subiecții respectivi își îmbogățesc cunoștințele cu privire la influența exercițiilor fizice asupra organismului și, odată cu aceasta, învață să aplice și în domeniul practicării exercițiilor fizice anumite norme și reguli menite să le sporească randamentul social. De asemenea, în diversele activități practice subiecții depun o susținută muncă independentă în vederea descoperirii „pe cont propriu“ a celor mai eficiente modalități de soluționare a situațiilor ivite în întrecerea cu ei înșiși și cu ceilalți. Prin specificul activităților practice se favorizează și cunoașterea și apoi consolidarea unor valoroase deprinderi de comportare în colectiv, de colaborare și ajutor reciproc, de disciplină.

Dacă la toate cele semnalate în legătură cu caracteristicile educației fizice și sportului ca procese instructiv-educative se adaugă și faptul că activitățile respective includ subiecți de diferite vîrste, aparținînd ambelor sexe și, în același timp, cu capacități de randament foarte diversificate, rezultă cît de complexe rămîn procesele respective atît pe plan instructiv, cît și pe cel educativ.

III. ÎNSEMNĂTATEA MODELELOR DE INSTRUIRE ÎN PROCESUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Pornind de la premisa corespunzător căreia instruirea constituie un proces dirijat, este necesar să se înțeleagă faptul că acest caracter al pregătirii subiecților nu trebuie raportat numai la rolul conducător al cadrului de specialitate. În dirijarea instruirii un rol însemnat îl ocupă și elementele de conținut ale programelor de educație fizică școlară și ale celor pe ramură de sport și ale orientărilor metodice elaborate de federații. Aceasta cu atît mai mult, cu cît toate documentele respective nu au la bază liberul arbitru al unor persoane care le elaborează, ci sintetizarea unei experiențe sociale, confirmată ca fiind cea mai eficientă în domeniul respectiv.

Sintetizînd o experiență istoric acumulată și în același timp dovedită a fi eficientă, componentele acestor documente reprezintă tot atîtea modele ale învățării care polarizează atît atenția cadrelor de specialitate, cît și a subiecților antrenați în practicarea exercițiilor fizice.

Procedeele tehnice, proprii diferitelor sporturi, acțiunile tactice, variatele exerciții de mers și de alergare, de dezvoltare fizică generală, numeroasele modalități de cățărare, escaladare etc., toate reprezintă tot atîtea acte motrice pe care practica le-a statornicit în momentul dat ca structuri perfecționate de realizare cu indici sporiți de eficiență a conținutului diferitelor activități practice.

Ca urmare, instruirea (sistemul cunoștințelor, al priceperilor, deprinderilor și calităților motrice etc.) pornește de la anumite modele deja statornicite în activitatea respectivă. În ultimă instanță, modelele de instruire trebuie înțelese ca precedînd învățarea propriu-zisă, întrucît reprezentînd modalități superioare de efectuare a actelor motrice proprii domeniilor educației fizice și sportului, de fapt ele subordonează conținutul activității de predare a cadrelor de specialitate și, desigur, a celei de învățare, desfășurată de cei ce practică exercițiile fizice.

Semnificația noțiunii model de instruire este foarte diversificată, uneori exprimînd un sistem de idei călăuzitoare pentru organizarea activității de instruire (în cazul concepției de joc, al sistemului sau stilului de a concura etc.), iar alteori indicînd o acțiune mai restrînsă și chiar un anumit gen de exercițiu (în cazul procedeelor tehnice, al unor acțiuni tactice, al unui exercițiu de dezvoltare a forței etc.).

Înțelegînd lucrurile în acest context, rezultă că, de fapt, concepția de joc, tehnica diferitelor procedee de execuție etc., sintetizînd pe un plan superior o experiență deosebit de utilă, reprezintă modele de instruire spre care este continuu orientată activitatea subiecților și a cadrelor de specialitate.

Modelele statornicite într-un moment dat nu înseamnă că rămîn imuabile, ele sînt perfecționate în permanență, ca urmare a străduințelor depuse de cadrele de specialitate, în scopul ameliorării continue a randamentului cetățenilor în diferitele domenii ale practicii educației fizice și sportului. Ca urmare, modelelor caracteristice diferitelor etape li se pot adăuga altele, după cum unele, depășite, pot dispare.

La crearea noilor modele de instruire contribuie, mai ales, cadrele de specialitate, dar și subiecții respectivi, aceștia găsind modalități superioare de îndeplinire a activității date. Nu rareori practica demonstrează că modelele de instruire nu sînt sau nu pot fi însușite aidoma de către toți cei ce practică exercițiile fizice, ele find particularizate potrivit însușirilor lor personale sau, în cazul echipelor, trăsăturilor colectivului respectiv.

Corespunzător acestei înțelegeri a dinamicii modelelor de instruire, în concluzie, rezultă că dirijarea procesului de învățare este obiectiv necesară și că aceasta se realizează atît sub conducerea unui specialist, cît și pe baza cunoașterii temeinice a modelelor de instruire, statornicite în activitățile practice.

MODELAREA, CERINȚĂ FUNDAMENTALĂ A INSTRUIRII

Existența modelelor de instruire influențează direct organizarea predării și învățării, în sensul că sistemul mijloacelor și metodelor selectate de cadrele de specialitate trebuie subordonate realizării obiectivelor respective.

Modelarea instruirii constă tocmai în programarea de către cadrele de specialitate a conținutului activității subiecților potrivit scopului urmărit. Ea are ca punct de plecare componentele și caracteristicile modelului respectiv, structura acestuia, iar ca elemente de realizare exercițiile fizice, alături de celelalte măsuri cu caracter metodic statornicite în activitatea de predare.

Cunoscînd, de exemplu, că efectuarea săriturii în înălțime prin procedeul rostogolire ventrală (modelul) implică anumiți indici de viteză, forță, îndemînare (calități motrice), alături de capacitatea de a îndeplini o structură bine determinată de execuție (tehnică) și, de asemenea, de mobilizare a voinței și de manifestare a fermității și orientării independente (procese psihice), cadrul de specialitate poate programa instruirea în deplină cunoștință de cauză.

Aceeași interpretare poate fi dată oricărui alt model de instruire, fie că este vorba de concepția sau sistemul de joc al unei echipe, fie că referirea se limitează numai la un exercițiu de pregătire fizică. Fiecare din modelele respective își au clar conturate componentele și, de asemenea, funcțiile ce le îndeplinesc în ansamblul pregătirii celor antrenați în domeniile educației fizice și sportului.

Pa baza determinării componentelor și cerințelor incluse de modelele respective, cadrele de specialitate trec la organizarea instruirii, în care sens dau o atenție deosebită programării exercițiilor fizice, deoarece acestea constituie principalele mijloace ale educației fizice și ale antrenamentului sportiv.

Stabilind exercițiile ce urmează a fi predate, cadrele de specialitate le dau în același timp o organizare superioară înțelegînd prin aceasta includerea în efectuarea fiecărui exercițiu fizic a următoarelor componente :

— structura motrică (tehnică) ;

— volumul efortului (număr de repetări, durată) ;

— intensitatea efortului (gradul de solicitare a funcțiilor organismului) ;

— pauzele de refacere a capacității de muncă a organismului (precizate în timp) ;

— procesele psihice (concepute a fi declanșate cu ocazia efectuării exercițiului).

Concomitent cu precizarea acestor componente ale exercițiilor și odată cu trecerea la efectuarea lor, cadrele de specialitate le raportează nu numai la influența lor asupra realizării sarcinilor instructive urmărite prin exersarea lor propriu-zisă, ci și la măsura în care prin aceasta se creează premisele executării în bune condiții a altor exerciții. Cu alte cuvinte, fiecare exercițiu este privit și în conexiunea sa cu altele, deci nicidecum ca un scop în sine.

Trebuie menționat, de asemenea, că atît înaintea, cît și în timpul efectuării exercițiilor de către subiecți, activitatea acestora este orientată și mereu stimulată prin explicații, care, de fapt, reprezintă cunoștințele de specialitate transmise de cadrele de specialitate în scopul sporirii în rîndul subiecților a conștientizării învățării. Prin explicațiile și indicațiile verbale respective, cadrele de specialitate transmit subiecților un sistem de informații de mare însemnătate pentru declanșarea reacțiilor acestora, potrivit îndeplinirii scopului instructiv propriu-zis.

Incluzînd un conținut și parametri clar precizați, fiecare exercițiu apare ca o unitate bine definită, care la orice efectuare sau repetare îndeplinește funcții precise. Programate la anumite intervale (în aceeaşi lecţie sau în cadrul unui plan eşalonat pe o durată de timp mai lungă), exerciţiile respective caută să influenţeze cît mai adecvat reacţiile organismului subiecţilor şi, odată cu aceasta, să determine apariţia indicilor de randament necesari efectuării în bune condiţii a modelului.

Înţeles în acest context, exerciţiul fizic constituie un stimul deliberat alcătuit, care include scopuri şi interrelaţii cu ansamblul componentelor procesului de instruire, foarte clar determinate.

În direcţia modelării instruirii, este important să reţinem încă un aspect al programării exerciţiilor fizice, legat de eficienţa acestora.

Se poate afirma că exerciţiile fizice caracteristice fiecărui subsistem al educaţiei fizice şi sportului pot fi combinate într-o varietate infinită, dar manifestarea unei asemenea preocupări ar fi inutilă. Bineînţeles, fără a minimaliza cu nimic cerinţa obiectivă a multilateralităţii instruirii, principala îndatorire a cadrului de specialitate constă în selectarea din patrimoniul existent, crearea şi programarea celor mai eficiente exerciţii, capabile să optimizeze randamentul subiecţilor la cel mai înalt nivel de cerinţe.

Această preocupare este la fel de acută atît în domeniul educaţiei fizice, cît şi în cel al antrenamentului sportiv, iar practica demonstrează că majoritatea cadrelor de specialitate acţionează în acest mod de mai multă vreme. De altfel, atitudinea respectivă este destul de explicabilă. Cunoscîndu-se componentele şi caracteristicile modelelor de instruire, precum şi influenţele ce le pot determina diferite exerciţii fizice în direcţia obţinerii de către subiecţi a randamentului necesar, este raţional ca din variatul arsenal al acestora să fie selectate cele mai eficiente şi apoi programate cu preponderenţă.

Pentru învăţarea căţărării la frînghie, în vederea dezvoltării musculaturii flexoare şi extensoare a membrelor superioare, a însuşirii loviturii de atac în volei, a perfecţionării vitezei de deplasare a sprinterului, treptat s-au statornicit exerciţii unanim apreciate pentru eficienţa lor şi, ca atare, programarea frecventă a acestora este deplin explicabilă. Însuşirea acestui gen de exerciţii, care constituie sistemul stimulenţilor optimi ai randamentului, constituie temelia formării reflexului condiţionat, a stereotipului dinamic ce stă la baza oricărui act motric și, ca urmare, folosirea lor frecventă apare ca o cerință obiectiv necesară.

Se impune, deci, intensificarea acțiunii cadrelor de specialitate cu privire la diferențierea, gruparea și ierarhizarea arsenalului de exerciții proprii activității practice respective, corespunzător ponderii funcționalității lor, și, implicit, a valorii lor instructive. Măsura „stocării“ exercițiilor fizice potrivit criteriului eficienței acestora facilitează și, în același timp, optimizează predarea cadrelor de specialitate, întrucît codificîndu-și principalele mijloace ale instruirii, ei pot dirija operativ și eficient activitatea depusă de subiecți în scopul perfecționării pregătirii lor.

Desigur, această acțiune de stocare a exercițiilor fizice nu trebuie confundată cu ceea ce denumim șablonizarea instruirii. Așa cum lesne se poate desprinde din sublinierile făcute, inventarierea celor mai eficiente exerciții constituie o cerință pe cît de necesară pe atît de creatoare, întrucît asigură selectarea și programarea exercițiilor esențiale, definitorii pentru reușita însușirii modelelor instruirii. În acest sens, mai trebuie adăugat faptul că acțiunea respectivă nu are numai un caracter general, adaptat cerințelor de ansamblu ale practicii unei ramuri de sport sau ale unui anumit domeniu al educației fizice, ci și al particularităților individuale ale subiecților.

Avantajele stocării și programării celor mai eficiente exerciții fizice rezidă și în faptul că subiecții respectivi sînt eliberați de „încărcătura“ de muncă inutilă, pe cît de interesantă și atractivă la prima vedere, pe atît de obositoare și puțin adecvată înfăptuirii temeinice a obiectivelor programate.

Referirile de mai sus au scos în evidență elementele modelării mai ales în privința învățării componentelor de bază ale instruirii, dar înțelegerea acestei cerințe fundamentale a organizării pregătirii elevilor sau sportivilor nu poate fi limitată numai în această direcție. Aria modelării instruirii cuprinde și alte aspecte, cu un caracter mai general, ca de exemplu în antrenamentul sportiv, unde aceasta include și elementele necesare adaptării funcțiilor organismului și a acțiunilor motrice la condițiile concrete în care urmează să se desfășoare concursurile sportive. Ca urmare, cadrele de specialitate programează instruirea ținînd seama și de caracteristicile conținutului concursului, dintre care pot fi subliniate mai ales următoarele :

a) tipul efortului și durata acestuia;

b) înlănțuirile cele mai frecvente de execuții tehnico-tactice proprii compartimentelor echipei, cuplurilor și fiecărui sportiv în parte;

c) adversarii;

d) ambianța în care urmează să se desfășoare (clima, fusul orar, particularitățile sălilor sau terenurilor unde vor fi organizate întrecerile, spectatorii etc.).

De fapt, în aceste condiții, modelarea caută să asigure concordanța deplină a pregătirii cu stereotipia concursului, modelul de bază al instruirii sportivilor.

Prin extensie, dar ținînd seama de particularitățile activității de educație fizică, modelarea se folosește și în acest domeniu, asigurînd, pe lîngă însușirea trainică a elementelor unor deprinderi motrice, și sporirea capacității subiecților respectivi de a le aplica potrivit scopurilor formative proprii fiecărui subsistem al educației fizice.

IV. COMPONENTELE PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

Prin componentele procesului instructiv-educativ se înțeleg elementele de bază care alcătuiesc unitatea conținutului acestuia, concretizate în cunoștințele de specialitate, indicii armonioși de dezvoltare morfologică și funcțională a organismului, priceperile și deprinderile de mișcare, calitățile motrice, precum și elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației.

CUNOȘTINȚELE DE SPECIALITATE

Prin aceste cunoștințe se înțelege reflectarea în conștiința celor ce practică exercițiile fizice și sportul — sub forma unor percepții, reprezentări, acțiuni, principii — a fenomenelor proprii activității de educație fizică și sport, precum și a interdependenței acestora. Însușirea temeinică a cunoștințelor cu privire la particularitățile comportării organismului în efort, formarea unor reprezentări clare referitoare la efectuarea rațională a diferitelor priceperi și deprinderi de mișcare, cunoașterea aprofundată a interrelațiilor acțiunilor de atac și apărare, a legăturii dintre indicii de forță și cei de viteză etc. sînt numai cîteva exemple orientative, care înfățișează aria și, totodată, importanța acestor cunoștințe de specialitate pentru practicarea diferitelor activități.

În procesul predării cunoștințelor de specialitate, cadrele respective le transmit gradat, de așa natură ca acestea să fie accesibile diferitelor vîrste și, totodată și cele mai necesare pentru activitățile practice respective. Înțelegerea clară și aprofundată a noțiunilor predate, precum și fixarea acestora în memoria subiecților reprezintă premisele de bază nu numai pentru îndeplinirea sarcinilor trasate de profesori și antrenori, ci și în vederea întreprinderii de acțiuni noi, creatoare, izvorîte din generalizările anterioare.

Stăpînirea unui bogat sistem de cunoștințe contribuie la formarea mai rapidă a priceperilor și deprinderilor de mișcare.

INDICII ARMONIOȘI DE DEZVOLTARE MORFOLOGICĂ ȘI FUNCȚIONALĂ

Această componentă a procesului instructiv-educativ se caracterizează în dezvoltarea armonioasă a sistemului locomotor (mușchi, sistemul osteo-articular), precum și a celorlalte sisteme și aparate ale organismului și mai ales a circulației și respirației.

Dezvoltarea armonioasă a întregului organism constituie condiția și, totodată, reazemul de bază al manifestării multilaterale a capacității de muncă a organismului atît în activitatea productivă a cetățenilor, cît și în cadrul practicării exercițiilor fizice și sportului. Indicii dezvoltării morfologice și funcționale a organismului influențează pozitiv și dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor de mișcare, și de aceea trebuie cu atenție cultivați în întreaga desfășurare a procesului instructiv-educativ.

PRICEPERILE ȘI DEPRINDERILE DE MIȘCARE (MOTRICE)

Prin priceperile de mișcare se înțelege posibilitatea îndeplinirii conștiente și în condiții variate a unor acțiuni de mișcare, pe baza cunoștințelor și a experienței dobîndite într-o activitate anterioară. La baza priceperilor de mişcare stau diferitele stereotipuri dinamice formate în activitatea practică anterioară şi care, în momentul necesităţii de a acţiona în modul cel mai raţional, sînt selectate, întrunite şi efectuate într-o execuţie cursivă. Gradul de manifestare al priceperilor de mişcare se găseşte în strînsă legătură cu plasticitatea scoarţei cerebrale.

Cu alte cuvinte, priceperile de mişcare nu sînt elemente automatizate ale activităţii motrice, dar aria manifestării lor este cu atît mai mare, cu cît deprinderile de mişcare stăpînite de sportivi sînt mai numeroase. Ca urmare, în procesul de instruire al cetăţenilor de toate vîrstele, profesorii şi antrenorii trebuie să lărgească neîncetat atît sfera deprinderilor de mişcare temeinic însuşite, cît şi capacitatea de a le folosi adecvat cerinţelor mereu schimbătoare ivite în pregătire şi concursuri. Înţelese în acest mod, priceperile fac parte din sfera măiestriei motrice şi exprimă, totodată, capacitatea subiecţilor respectivi de a acţiona în concordanţă cu situaţiile deosebit de schimbătoare, implicate de diferitele activităţi practice.

Dintre principalele priceperi de mişcare, formate în procesul de instruire, pot fi subliniate următoarele : adaptarea procedeelor tehnice la cerinţele executării acţiunilor de mişcare în condiţii variate şi în acelaşi timp raţional şi eficient ; recurgerea, în momentul dat, la cele mai eficiente acţiuni tactice ; folosirea procedeelor tehnice adecvat condiţiilor atmosferice în care are loc concursul (vînt, ploaie, teren desfundat) ; adaptarea rapidă a mişcărilor corpului în timp şi spaţiu etc.

Deprinderile de mişcare se formează atît în practica vieţii, cît şi în procesul de instruire special organizat. Deprinderile de mişcare formate în practica vieţii (este vorba mai ales de copii) sînt consecinţa repetării îndelungate a unor acţiuni de mişcare cum sînt : mersul, alergarea, aruncarea, săritura etc. În procesul de instruire aceste deprinderi se perfecţionează şi, în acelaşi timp, în concordanţă cu sarcinile pregătirii, se formează noi deprinderi, deosebit de variate, specifice atît cerinţelor de practicare a diferitelor ramuri de sport (procedee tehnice), cît şi a îndeplinirii altor acţiuni de mişcare, subordonate realizării sarcinilor educaţiei fizice (procedee de rezolvare a unor acţiuni de mişcare de bază cum ar fi : căţărările, escaladările, mersul în echilibru etc.).

La baza formării deprinderilor de mişcare, ca de altfel a întregului proces instructiv-educativ, stă crearea de reflexe condiţionate. Fenomenul fiziologic al conexiunii temporare dintre anumiţi centri din scoarţă, care reprezintă temelia reflexelor condiţionate, demonstrează că acestea se formează prin experienţă şi că odată cu încetarea excitantului care le-a creat ele dispar.

Corespunzător datelor fiziologiei, deprinderilor de mişcare le corespund anumite stereotipuri dinamice formate în urma repetării îndelungate a unor exerciţii fizice special selecţionate şi subordonate fie cerinţelor de practicare a diferitelor ramuri de sport, fie asigurării unui anumit nivel de pregătire fizică generală.

Caracteristicile deprinderilor de mişcare sînt următoarele :

— Deprinderile de mişcare nu sînt înnăscute ; ele se dobîndesc în practica vieţii şi în procesul de instruire special organizat.

Deprinderea motrică, avînd la bază un anumit stereotip dinamic, se efectuează cu indici ridicaţi de stabilitate, cursivitate în execuţie, expresivitate, precizie şi, de asemenea, cu un consum redus de energie.

Stereotipul dinamic este totuşi temporar ; el persistă cu cît este mai bine fixat, dar se poate distruge atunci cînd excitanţii care i-au dat naştere nu se repetă cu regularitate. Prin urmare, calitatea efectuării deprinderilor de mişcare este condiţionată de întărirea continuă a legăturilor temporare, iar aceasta se realizează prin repetarea sistematică a exerciţiilor fizice selecţionate în acest sens.

— În faza superioară a formării deprinderii de mişcare, pe baza interacţiunii organelor de simţ, a funcţiei de analiză şi sinteză a scoarţei cerebrale, ia naştere o senzaţie complexă, specifică diferitelor ramuri de sport. În activitatea practică aceste senzaţii sînt denumite în mod expresiv „simţul jocului", „simţul mingii", „simţul porţii" etc.

— Odată cu perfecţionarea deprinderilor de mişcare are loc o modificare a rolului atenţiei faţă de îndeplinirea acţiunilor de mişcare respective.

Această caracteristică este consecinţa automatizării mişcărilor componente ale deprinderii, precum şi a deprinderii în întregime. În această fază a formării deprinderii, atenția nu mai este concentrată asupra detaliilor de execuție ; ea se îndreaptă asupra rezolvării acțiunilor continuu schimbătoare, determinate de coechipier, de adversar, de întreaga ambianță a concursului.

Cu alte cuvinte, în această fază a deprinderii atenția sportivului nu este concentrată asupra succesiunii lanțului de mișcări componente ale deprinderilor. Acestea sînt efectuate automat, pe baza legăturilor temporare stabilizate în procesul de pregătire. Cu toate acestea, interpretarea automatizării deprinderilor de mișcare nu trebuie să călăuzească spre concluzia, de altfel greșită, că în această fază controlul deprinderii este transmis etajelor inferioare ale sistemului nervos. Controlul cortical asupra deprinderii motrice rămîne în permanență ; este suficient să apară, din diferite motive, numai mici abateri de la logica înlănțuirii mișcărilor, pentru ca imediat conștiința să intervină și să armonizeze din nou întreaga acțiune.

— Deprinderile de mișcare poartă amprenta particularităților individuale ale celor ce le execută.

Procesul de formare a deprinderilor de mișcare trebuie strîns împletit cu particularitățile individuale ale celor ce practică exercițiile fizice. Aceleași norme de muncă, aplicate aidoma tuturor sportivilor, contravin cerințelor de bază ale procesului instructiv-educativ și, prin urmare, trebuie înlăturate.

CALITĂȚILE MOTRICE

Calitățile motrice reprezintă însușiri ale organismului, concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de forță, viteză, îndemînare și rezistență.

Calitățile motrice sînt prezente în efectuarea oricărui act de mișcare al omului, nici unul neputîndu-se executa fără manifestarea în același timp și într-o anumită măsură a tuturor acestora. Indicii de dezvoltare ai forței, vitezei, îndemînării și rezistenței nu condiționează numai efectuarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, ci și valorificarea maximă a acestora.

Ținînd seama de legătura indisolubilă dintre calitățile motrice și priceperile și deprinderile de mișcare, este necesar ca dezvoltarea acestora să fie făcută diferențiat, în concordanță cu cerințele specifice ale aplicării deprinderilor de mișcare în diferitele activități practice. Raporturi de strînsă interdependență se stabilesc chiar și în manifestarea calităților motrice, între ele statornicindu-se o mare varietate de relații funcționale. Calitățile motrice se găsesc în strînsă legătură și cu calitățile morale și de voință. Perseverența, voința de învingere a greutăților, stăpînirea de sine etc. au un rol important în dezvoltarea calităților motrice.

Cu toată această polivalență a calităților motrice, fiecăreia dintre acestea îi sînt proprii anumite caracteristici.

Forța este capacitatea organismului de a învinge pe parcursul mișcării o rezistență, pe baza contracției musculare.

Factorii fiziologici care condiționează manifestarea forței sînt: capacitatea de concentrare a proceselor nervoase care reglează activitatea sistemului muscular; reglarea funcțiilor vegetative de către sistemul nervos central, mai ales în eforturile mari și maxime; numărul fibrelor musculare care efectuează în momentul dat contracția; compoziția biochimică a mușchilor.

În afara acestor factori, manifestarea forței este condiționată și de starea de funcționare a segmentelor de sprijin a ligamentelor și, de asemenea, de capacitatea de a depune susținute eforturi de voință.

Principalele forme de manifestare a forței se concretizează în forță generală, care reprezintă capacitatea de ansamblu a organismului de a învinge diferite rezistențe pe baza contracției principalelor grupe musculare, și forța specifică, exprimată în capacitatea de învingere a unor rezistențe diferențiat manifestate în gama activităților practice datorită contracției anumitor grupe musculare. Prima formă se referă la capacitatea de forță generală a organismului, iar a doua este mai mult rezultanta procesului de dezvoltare diferențiată a forței, în concordanță cu cerințele specifice ale efectuării optime a diferitelor exerciții fizice și elemente ale ramurilor de sport. Ridicarea de haltere, genuflexiunile, flotările în brațe etc. se realizează mai mult pe seama forței generale, iar forța de lovire a mingii, de aruncare la poartă, de lovire în box etc. are la bază dezvoltarea forței specifice.

După caracterul contracţiei musculare, eforturile de forţă se împart în eforturi statice (izometrice) şi eforturi dinamice (izotonice).

Eforturile statice sînt întîlnite în exerciţiile de menţinere mai mult sau mai puţin îndelungată a unui segment sau obiect într-o poziţie fixă, iar cele dinamice sînt solicitate în exerciţiile care implică deplasarea unor segmente şi obiecte cum ar fi ridicările şi aruncările de greutăţi, lovirea mingii etc.

Viteza este capacitatea de a efectua mişcarea cu o mare rapiditate şi într-un timp cît mai scurt. Factorii fiziologici care condiţionează manifestarea vitezei sînt : mobilitatea proceselor nervoase în urma excitaţiilor aferente ; capacitatea de alternare rapidă în centrele corticale a excitaţiei şi inhibiţiei ; viteza de transmitere a impulsurilor nervoase.

Alternarea rapidă a excitaţiei şi inhibiţiei este deosebit de importantă pentru manifestarea vitezei, deoarece aceasta determină tempoul proceselor de contracţie şi de relaxare a muşchilor.

Formele de manifestare a vitezei sînt : viteza de deplasare, viteza de execuţie, viteza de reacţie, viteza în regim de rezistenţă, viteza de accelerare.

Viteza de deplasare este capacitatea de parcurgere a unui spaţiu dat într-un timp cît mai scurt. Viteza de execuţie reprezintă capacitatea de a efectua o deprindere sau un sistem de deprinderi de mişcare într-un timp cît mai scurt. Viteza de reacţie se referă la capacitatea de a răspunde într-un timp cît mai scurt la un anumit excitant ; ea se măsoară prin calcularea timpului scurs de la apariţia excitantului pînă în momentul începerii săvîrşirii mişcării. Viteza în regim de rezistenţă este capacitatea de a efectua acţiunile de mişcare cu indici ridicaţi şi mai ales constanţi, de-a lungul eforturilor îndelungate. Viteza de accelerare reprezintă capacitatea de a creşte indicii de frecvenţă ai mişcării la un moment dat.

În afara acestor forme, viteza se manifestă îmbinată şi cu alte calităţi motrice, cum ar fi, viteza în regim de forţă, în regim de rezistenţă etc.

Îndemînarea este o calitate motrică deosebit de complexă şi reprezintă capacitatea de a coordona fie mişcările unor segmente ale corpului, fie acţiuni de mişcare la care participă întregul sistem locomotor. Primul aspect se referă la efectuarea unor mişcări relativ limitate şi bine statornicite ca formă de execuţie, proprii diferitelor procedee tehnice ale probelor sau ramurilor de sport, iar al doilea, la executarea unui sistem de acţiuni de mişcare în care acestea, deşi se succed în condiţii mereu schimbătoare, sînt efectuate cu uşurinţă şi adecvat cerinţelor activităţilor practice respective.

Factorii care condiţionează indicii de manifestare ai îndemînării sînt : plasticitatea sistemului nervos central ; bogăţia de priceperi şi deprinderi de mişcare însuşite ; însuşirile de coordonare ale sistemului nervos. Gradul de manifestare a îndemînării este condiţionat şi de nivelul dezvoltării vitezei, forţei şi rezistenţei.

Rezistenţa este capacitatea organismului de a face faţă oboselii determinată de efortul fizic, fără a scădea de-a lungul acţiunilor de mişcare respective potenţialul de muncă necesar îndeplinirii corespunzătoare a obiectivelor urmărite.

Factorii care condiţionează rezistenţa sînt : stabilitatea funcţională a centrilor nervoşi care asigură menţinerea îndelungată a corelaţiei dintre excitaţie şi inhibiţie ; capacitatea ridicată de activitate a aparatelor şi sistemelor organismului şi, în mod deosebit, a sistemelor cardiovascular şi respirator ; gradul interrelaţiilor activităţii sistemului locomotor cu funcţiile organelor interne ; resursele energetice ale organismului ; capacitatea de a depune eforturi de voinţă şi, îndeosebi, perseverenţa şi dîrzenia.

Formele de manifestare a acestei calităţi motrice sînt : rezistenţa generală şi cea specifică. Rezistenţa generală reprezintă capacitatea de a depune un efort fizic îndelungat şi în acelaşi timp cu indici de randament cît mai constanţi. Indicii rezistenţei generale au o deosebită importanţă pentru toate activităţile practice, deoarece pe fondul lor se dezvoltă rezistenţa specifică, prin care se înţelege capacitatea de a învinge oboseala provocată de efectuarea acţiunilor caracteristice anumitor ramuri de sport sau a altor activităţi.

Formele de manifestare a rezistenţei specifice sînt foarte variate, ceea ce rezultă şi din următoarele exemple : rezistenţa în efort constant, întîlnită în probele de alergări de durată din atletism, în unele probe de ciclism etc. ; rezistenţa în efort variabil, manifestată mai ales în jocurile sportive, box etc. ; rezistenţa în regim de viteză, caracteristică probelor de alergare de viteză, unor probe de înot şi altele ; rezistenţa în regim de forță, specifică sportului cu haltere, luptelor etc.; rezistența în regim de coordonare, manifestată în mod deosebit în gimnastică, patinaj artistic etc.

Din enumerarea formelor rezistenței specifice rezultă că ele se manifestă în strînsă corelație cu celelalte calități motrice și, ca atare, dezvoltarea lor presupune o muncă diferențiată, deosebit de nuanțată.

ELEMENTELE DE CONȚINUT ALE CELORLALTE LATURI ALE EDUCAȚIEI

Influențarea formării calităților intelectuale, a trăsăturilor morale ale constructorilor socialismului din patria noastră, a dragostei pentru frumos, precum și sporirea capacității de muncă a cetățenilor în vederea creșterii productivității muncii se realizează și în procesul instructiv-educativ din domeniul educației fizice și sportului. Educarea acestor calități se înfăptuiește sub îndrumarea directă a profesorilor și antrenorilor, concomitent cu componentele specifice procesului educației fizice și a antrenamentului sportiv. Legătura educației fizice cu elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației, precum și modalitățile influențării acestora prin intermediul practicării exercițiilor fizice sînt aprofundate la punctul V al prezentului capitol.

LEGĂTURA COMPONENTELOR PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV CU EFORTUL

Una din trăsăturile caracteristice instruirii din domeniul educației fizice și al antrenamentului sportiv este că perfecționarea componentelor acestora se realizează prin mobilizarea resurselor energetice ale organismului, deci pe baza depunerii unor eforturi sistematice. Din aria acestor eforturi fac parte atît cele cu caracter nervos (atenție, memorie etc.) cît și muscular, or în aceste condiții rezultă că efectul lor asupra apariției oboselii va fi mult mai sporit decît în alte activități instructive. Ca urmare, cadrele de specialitate acordă o deosebită atenție dozării efortului, pe baza îmbinării raționale a celor trei laturi ale acestuia, și anume, volumul, intensitatea și complexitatea.

Prin volumul de efort, în general, se înţelege cantitatea de lucru mecanic depusă de sportivi, iar exprimarea ei se face prin numărul repetării diferitelor exerciţii, prin kilometrii parcurşi, kilogramele ridicate etc. Înţelegerea în acest fel a volumului efortului reprezintă semnificaţia cea mai generală a noţiunii şi de aceea ea nu poate fi întotdeauna concludentă. Aceasta cu atît mai mult, cu cît în desfăşurarea procesului instructiv-educativ trebuie să se ţină seama şi de o altă coordonată importantă a acestuia, şi anume timpul. Corespunzător acestei cerinţe, în desfăşurarea concretă a instruirii, volumul de muncă va fi întotdeauna raportat şi la timpul în care are loc. În această nouă relaţie avem de-a face cu o altă noţiune, şi anume densitatea efortului, prin care se înţelege cantitatea de lucru mecanic raportată la timpul în care se desfăşoară acesta. Densitatea efortului se exprimă prin numărul de repetări, distanţele parcurse, cantitatea de kilograme ridicate, toate acestea fiind raportate la timpul în care se desfăşoară.

Stabilirea raţională a densităţii efortului în lecţii, în cadrul unor etape ale pregătirii sportivilor etc., are mare însemnătate pentru consolidarea şi perfecţionarea deprinderilor de mişcare şi a calităţilor motrice. Ea asigură încărcătura de muncă necesară realizării în bune condiţii a obiectivelor instructive urmărite şi, de asemenea, sistematizează pe un plan superior activitatea didactică a profesorilor sau a antrenorilor.

Precizarea densităţii efortului se face ţinîndu-se seama şi de intensitatea acestuia, prin care se înţelege gradul de solicitare a organelor şi sistemelor organismului, ca urmare a forţei (tăriei) excitanţilor. Intensitatea se exprimă prin gradul de solicitare a organismului în diferitele acţiuni.

În domeniul forţei, de exemplu, intensitatea este indicată prin procente raportate la capacitatea record a sportivilor respectivi (80, 90, 95, 100% din capacitatea record de ridicare a diferitelor greutăţi). Cu alte cuvinte, dacă posibilitatea maximă (record) a unui sportiv este de a ridica 100 kg, exerciţiul de ridicare a acestei greutăţi va reprezenta intensitatea maximă, 100%, iar altele, ridicate sub această cifră, vor indica intensităţi mai scăzute, proporţional cu greutăţile ridicate (ridicarea a 80 kg va fi egală cu 80% din intensitatea maximă etc.).

În domeniul vitezei, intensitatea se exprimă prin altă relaţie, şi anume indicarea tempoului alergării. Tempoul de 4/4 reprezintă o alergare cu viteză maximă, după cum cel de 3/4 şi 2/4 numai trei sferturi şi respectiv jumătate din capacitatea record de alergare a sportivului respectiv.

Prin complexitatea efortului înţelegem modul concret de asociere de-a lungul duratei efectuării exerciţiilor fizice a tuturor elementelor acestora (structura motrică, volumul şi intensitatea efortului, precum şi procesele psihice solicitate).

Ducerea braţelor înainte din poziţia stînd, de exemplu, este un exerciţiu mai puţin complex decît aruncarea mingii la distanţă, după cum jocul de baschet prezintă indici superiori de complexitate în raport cu proba atletică săritura în lungime.

În general indicii complexităţii efortului sînt sporiţi în jocurile sportive, în sporturile ce implică lupta directă între doi adversari, aceasta deoarece desfăşurarea acţiunilor alternează variat atît ca execuţii tehnice, cît şi ca manifestare a unei anumite cantităţi şi intensităţi de viteză, forţă, rezistenţă şi îndemînare.

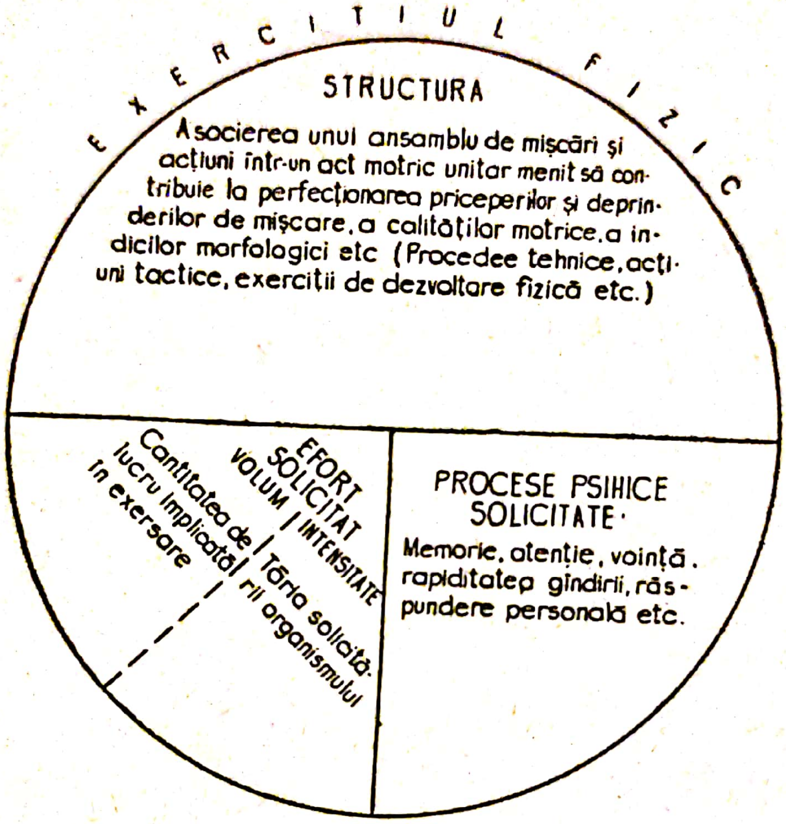
Modul particular în care se îmbină volumul, intensitatea şi complexitatea efortului în executarea anumitor exerciţii sau în practicarea diferitelor sporturi concretizează specificul efortului activităţii respective. Cunoscînd specificul efortului, profesorii şi antrenorii pot programa instruirea subiecţilor în deplină cunoştinţă de cauză şi totodată să o adapteze potrivit cerinţelor respective.

Din cele subliniate mai sus rezultă că eficienţa exerciţiilor fizice ca mijloace de perfecţionare a priceperilor şi deprinderilor de mişcare, a calităţilor motrice, a indicilor morfologici şi funcţionali ai organismului, precum şi ca factori de influenţare a personalităţii cetăţenilor este condiţionată de organizarea lor superioară.

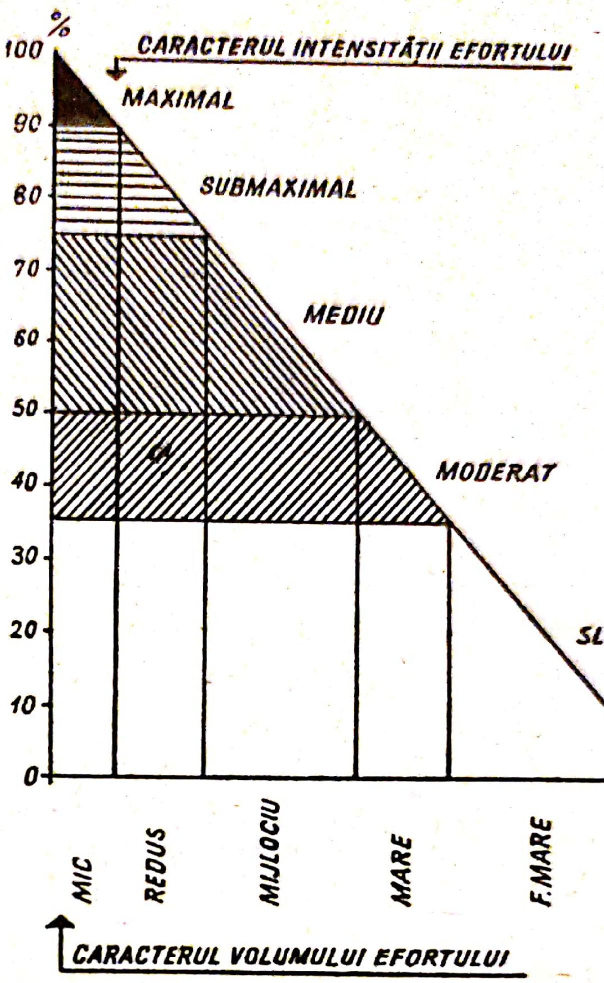
În această organizare, cadrele de specialitate îmbină adecvat scopului urmărit elementele prezentate în schiţa de la pag. 210.

Cu cît sînt mai clar precizate structurile motrice, cu cît efectuarea lor este însoţită de cea mai adecvată dozare a volumului și intensității efortului și, desigur, de solicitarea anumitor procese psihice, cu atît mai mult se asigură și optimizarea eficienței exercițiilor fizice.

În activitatea didactică a profesorilor și antrenorilor o deosebită atenție se acordă raportului dintre volumul și intensitatea efortului, cunoscînd că ignorarea acestuia poate avea consecințe negative asupra realizării obiectivelor urmărite. Pentru asigurarea îmbinării corecte a acestor două componente ale efortului, profesorii și antrenorii, pe baza datelor fiziologiei, precum și a tezelor generale ale metodicii educației fizice și antrenamentului sportiv, se călăuzesc după regula corespunzător căreia volumul efortului trebuie să fie invers proporțional cu intensitatea acestuia. Grafic, după I. Iakovlev, acest raport poate fi exprimat ca în graficul din pag. 211.


EXERCIȚIUL FIZIC
STRUCTURA
Asocierea unui ansamblu de mișcări și acțiuni într-un act motric unitar menit să contribuie la perfecționarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, a calităților motrice, a indicilor morfologici etc (Procedee tehnice, acțiuni tactice, exerciții de dezvoltare fizică etc.)
EFORT SOLICITAT
VOLUM / INTENSITATE
Cantitatea de lucru implicată în exersare
Tăria solicitării organismului
PROCESE PSIHICE SOLICITATE
Memorie, atenție, voință, rapiditatea gîndirii, răspundere personală etc.

În direcția asigurării raportului necesar între volumul și intensitatea efortului, o deosebită însemnătate au și pauzele dintre exercițiile efectuate, deoarece prin intermediul aces-



tora se asigură nu numai refacerea momentană a capacității de muncă a organismului, ci și posibilitatea prelungirii acesteia pentru o perioadă relativ îndelungată. Prin urmare, pentru asigurarea eficienței instruirii, în afara structurii exercițiului, a volumului și intensității efortului se adaugă și pauzele necesare refacerii capacității de muncă a organismului.

Corespunzător cercetărilor întreprinse, precum și datelor practicii, durata pauzelor, în general, se stabilește după cum urmează :

— După un efort maximal, deci efectuat cu 90—100% din capacitatea record a sportivului, durata pauzei trebuie să fie de 3—5 minute.

— După un efort submaximal, executat într-un tempo rapid, care solicită 75—85% din capacitatea record, durata pauzei trebuie să fie de 90—180 secunde.

— După un efort mediu, care angrenează circa 60—70% din capacitatea de lucru maximă, durata pauzei oscilează între 45—120 secunde.

— După un efort moderat, care solicită circa 40—55% din capacitatea maximă a sportivilor, pauzele de revenire nu sînt necesare.

Rațiunea pauzelor este determinată de datoria de oxigen creată în timpul efectuării exercițiilor, care, la rîndul ei, mărește cantitatea de acid lactic, de bioxid de carbon și alte reziduuri ale metabolismului și, astfel, provoacă apariția relativ rapidă a oboselii.

Dintre laturile efortului, fără a diminua importanța fiecăreia dintre acestea, componenta cea mai de seamă a sporirii continue a capacității de muncă a organismului o reprezintă intensitatea. Numai prin creșterea ei progresivă și rațională se asigură adaptarea organelor interne și a marilor funcții ale organismului la cerințele mereu crescînde ale performanțelor superioare.

Gradarea progresivă a intensității efortului de la un an la altul este condiția de bază a sporirii randamentului sportivilor, dar aceasta nu trebuie să ducă la neglijarea volumului de muncă. Volumul de efort asigură menținerea capacității de muncă a organismului la un nivel ridicat, iar intensitatea, adaptarea acesteia la solicitări superioare.

V. DOCUMENTELE CARE STABILESC CONȚINUTUL INSTRUIRII CELOR ANTRENAȚI ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE

Așa cum s-a subliniat și în capitolele precedente, componentele și nivelul cerințelor instruirii se realizează diferențiat, potrivit conținutului și obiectivelor stabilite pentru fiecare domeniu al educației fizice și antrenamentului sportiv. Corespunzător acestei stări de lucruri, este lesne de înțeles că atît volumul, cît și calitatea instruirii vor diferi de la un domeniu la altul, acestea concretizîndu-se, de regulă, în următoarele documente: planul de învățămînt și planul de pregătire; programa de educație fizică și cea pe ramură de sport; manuale și cartea sportivă; instrucțiuni speciale elaborate de organele de conducere ale activității de educație fizică și sport.

În domeniul educației fizice practicate independent, conținutul și nivelul pregătirii fizice ale cetățenilor sînt stabilite de către ei înșiși, însă nu fără a ține seama de unele recomandări și indicații elaborate în această direcție de organele competente.

PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÎNT ȘI PLANUL DE PREGĂTIRE

În domeniul educației fizice, documentul care reglementează volumul instruirii îl constituie planul de învățămînt, care, pe lîngă faptul că precizează structura anului școlar, stabilește și numărul de ore pentru predarea elementelor de conținut ale educației fizice de-a lungul anilor de învățămînt și pe clase. Planul de învățămînt stabilește deci volumul orelor destinate predării educației fizice și odată cu aceasta și parametrul fundamental ce stă la baza stabilirii componentelor și nivelului instruirii.

În domeniul antrenamentului sportiv, documentul care stabilește volumul și calitatea instruirii este denumit plan de pregătire. Elementele de conținut ale acestuia se aseamănă cu cele ale planului de învățămînt, incluzînd, ca și cel din urmă, structura anului de antrenament, numărul de ore planificat pentru realizarea componentelor instruirii, a obiectivelor de performanță etc.

Deosebirea dintre cele două planuri constă, mai ales, în faptul că planul de pregătire nu are caracterul unui document unic, de stat, ci este elaborat de fiecare antrenor în parte, pentru echipa sau grupa de sportivi aflată în pregătirea acestuia și aprobat de organele de conducere ale asociațiilor și cluburilor sportive respective. Deosebirile ce există între documentele respective țin mai mult de domeniul structurii acestora, deoarece, în fond, în ambele genuri de activitate, ele stabilesc cadrul general în care se desfășoară pregătirea subiecților respectivi.

PROGRAMA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI CEA PE RAMURĂ DE SPORT

Spre deosebire de planurile de învățămînt și de cele de pregătire a sportivilor, programele din cele două domenii de activitate precizează volumul concret al componentelor instruirii. Programele de educație fizică diferențiază volumul și cerințele instruirii pe clase și ani de studii, iar cele pe ramură de sport pe eșaloanele instructive proprii domeniului, și anume, copii, juniori, seniori.

Diferențierea conținutului programelor este mai evidentă în domeniul educației fizice, pe cînd în antrenamentul sportiv acesta este mult mai atenuat, întrucît elementele de conținut ale ramurilor de sport nu pot fi riguros delimitate pe categorii de vîrstă și de clasificare sportivă. În majoritatea ramurilor de sport, fondul instruirii rămîne același pentru toți cei ce îl practică. Diferențierea apare mai mult pe plan calitativ, dar nici acesta sub raportul capacității de însușire a structurilor de mișcare, ci mai mult în direcția solicitării indicilor funcționali ai organismului, care la vîrstele mai mici sînt inferiori celor proprii vîrstei mai mari.

În gimnastică, de pildă, programele precizează conținutul instruirii corespunzător cerințelor diferențiate ale fiecărei categorii de clasificare sportivă. În majoritatea celorlalte ramuri de sport, diferențierea instruirii apare numai în pregătirea copiilor și juniorilor, pe baza unor precizări metodice care stabilesc ponderea unor elemente tehnice și tactice, a unor mijloace ce pot fi folosite cu precădere pentru dezvoltarea fizică și a calităților motrice etc.

Programele sînt alcătuite de colective de specialiști, iar conținutul lor este aprobat de Ministerul Educației și Învățămîntului în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, pentru programele din școli și de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, pentru programele pe ramură de sport.

Cerințele principale care stau la baza elaborării programelor sînt următoarele:

a) Programele să stabilească de așa natură componentele procesului instructiv-educativ, încît prin însușirea acestora să se asigure pregătirea elevilor sau sportivilor la nivelul cerințelor activității pe care o practică.

Programele de educație fizică din școli, de exemplu, cuprind un sistem complex de mijloace, deoarece numai în acest mod se poate contribui la dezvoltarea fizică armonioasă a tineretului, la formarea unor calități, priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice tehnicii și tacticii unor ramuri de sport etc. Pe baza însușirii acestor componente, cel puțin la nivelul cerințelor exprimate prin probele și normele de control, se asigură realizarea unor indici corespunzători de pregătire multilaterală a elevilor, obiectiv didactic de bază al educației fizice școlare.

Programele pe ramură de sport precizează sistemul de cunoștințe și de mijloace care asigură pregătirea tehnică, tactică, fizică etc., necesare ridicării continue a nivelului performanțelor. Spre deosebire de programele de educație fizică din școli, acestea urmăresc specializarea pregătirii, dar fără să ignoreze necesitatea multilateralității acesteia, și mai ales cuprinderea celor mai avansate elemente tehnice, tactice etc. necesare obținerii performanțelor superioare. Cu alte cuvinte, programele de educație fizică, precum și cele pe ramură de sport trebuie să cuprindă elementele fundamentale ale acestor domenii de activitate capabile să asigure instruirea elevilor și sportivilor la nivelul cerințelor moderne.

b) Conținutul programei să fie alcătuit în concordanță cu particularitățile de vîrstă și de sex.

Programele de educație fizică din școli respectă această cerință în întregime; ele diferențiază conținutul instruirii pe clase, în concordanță cu particularitățile de vîrstă și sex ale elevilor respectivi. Această concordanță a conținutului programelor cu particularitățile colectivului de elevi este strict necesară, ea fiind determinată de capacitatea de muncă a organismului, care, la diferite vîrste și în funcție de sex, prezintă mari diferențieri.

În activitatea sportivă, această cerință este concretizată în indicațiile metodice referitoare la pregătirea copiilor și juniorilor, care diferențiază atît conținutul predării, cît și metodica instruirii, în funcție de particularitățile de vîrstă și de sex.

c) Sistematizarea conținutului programei să asigure repetarea componentelor instruirii însușite în activitatea anterioară și, în același timp, să lărgească și să aprofundeze continuu indicii pregătirii.

Această formă de sistematizare a conținutului programei pedagogia o denumește concentrică. Ea se deosebește de sistematizarea liniară, care nu mai revine asupra materiei predate, prin faptul că la anumite perioade ale școlarizării și chiar de la an la an cunoștințele, priceperile și deprinderile predate în anii anteriori sînt reluate pe un plan superior și, în acest fel, se asigură aprofundarea continuă a componentelor procesului instructiv-educativ.

În domeniul educației fizice, sistematizarea concentrică a programei este o cerință obligatorie, nemijlocit legată de dinamica dezvoltării fizice a copiilor, de legile formării deprinderilor de mișcare și a dezvoltării calităților motrice, de necesitatea perfecționării continue a nivelului de pregătire a elevilor sau sportivilor.

Dezvoltarea vitezei, de exemplu, constituie o preocupare metodică încă din învățămîntul preșcolar, dar revenirea asupra îmbunătățirii ei calitative se efectuează și în anii următori și mai ales după vîrsta de 12 ani, cînd pe baza particularităților dezvoltării organismului se creează condiții optime pentru perfecționarea acesteia ; săritura în lungime face parte, de asemenea, din conținutul instruirii încă de la vîrstă fragedă, dar perfecționarea acesteia este condiționată de repetarea îndelungată, ani în șir, fiindcă numai în acest fel se poate îmbunătăți randamentul elevilor.

În programele secțiilor pe ramură de sport, chiar dacă conținutul acestora nu este eșalonat pe ani de studii, deprinderile însușite în anii care corespund categoriilor sportive copii și juniori trebuie reluate și mereu perfecționate, deoarece numai în acest fel se asigură premisele obținerii indicilor măiestriei sportive.

În încheiere, trebuie subliniat faptul că programele nu au un caracter imuabil ; conținutul lor se modifică în permanență, în funcție de cuceririle înaintate intervenite pe plan mondial și, de asemenea, de sarcinile trasate educației fizice și sportului în diferitele etape ale dezvoltării acestora.

MANUALE ȘI CARTEA SPORTIVĂ

Spre deosebire de semnificația didactică a manualelor școlare, care se adresează cu precădere elevilor, în domeniul educației fizice și sportului acestea sînt elaborate, în principal, pentru profesori și antrenori cu totul secundar pentru elevi și sportivi.

Manualele sînt întocmite pe baza conținutului programelor respective și au un pronunțat caracter metodic. Cartea sportivă (îndrumare metodice, studii) se referă la anumite aspecte ale conținutului instruirii și generalizează experiența activității profesorilor, antrenorilor și sportivilor.

Manualele și cartea sportivă îmbogățesc munca metodică a profesorilor și antrenorilor, ajutîndu-i să cunoască experiența acumulată în domeniul rezolvării eficiente a problemelor practice ale procesului instructiv-educativ. Ele trebuie să se caracterizeze printr-o expunere sistematică, atractivă și convingătoare.

CAPITOLUL II

Principiile didactice

Principiile procesului instructiv-educativ sînt tezele fundamentale care călăuzesc activitatea de predare a cadrelor de specialitate în vederea însuşirii şi perfecţionării de către subiecţii incluşi în domeniile educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv a elementelor de conţinut ale instruirii. Ele s-au statornicit ca urmare a generalizării experienţei înaintate a pedagogiei şi în domeniul teoriei educaţiei fizice şi sportului, bineînţeles ţinîndu-se seama de specificul organizării şi desfăşurării educaţiei fizice şi a antrenamentului sportiv.

Din sistemul acestor principii fac parte :

— principiul concordanţei instruirii cu cerinţele activităţilor practicate ;
— principiul intuiţiei ;
— principiul participării conştiente şi active ;
— principiul sistematizării şi al continuităţii ;
— principiul accesibilităţii ;
— principiul însuşirii temeinice.

I. PRINCIPIUL CONCORDANŢEI INSTRUIRII CU CERINŢELE ACTIVITĂŢILOR PRACTICATE

Caracterul obiectiv necesar al acestui principiu îşi are originea în însăşi aria deosebit de diversificată a educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv, concretizată în numeroase activităţi practice, fiecare avînd obiective şi conţinut caracteristice.

Ca urmare, elementele de conţinut ale instruirii nu pot rămîne aceleaşi pentru toate domeniile, ele diferenţiindu-se potrivit cerinţelor concrete ale activităţilor respective. Un anumit sistem de cunoştinţe, deprinderi, calităţi motrice etc. implică practica fotbalului, altul educaţia fizică a preşcolarilor, a elevilor din şcolile profesionale de sondori etc.

Înţelegînd lucrurile în acest context, rezultă că una din tezele fundamentale ce trebuie să stea la baza organizării instruirii va fi aceea a asigurării concordanţei conţinutului acesteia cu cerinţele specifice fiecărei activităţi practice. Orientată în acest fel, instruirea are întotdeauna un caracter concret, strîns legat de practică.

Diferenţierea conţinutului instruirii potrivit specificului fiecărei activităţi practice nu trebuie raportată numai la structurile motrice preponderente în domeniile respective, ci şi la calitatea însuşirii tuturor componentelor acestora. Un anumit nivel de cerinţe solicită practicarea handbalului de performanţă şi altul al celui de masă. Anumite exigenţe sînt manifestate în subsistemul educaţiei fizice la clasele I—IV şi altul în cel al liceenilor.

II PRINCIPIUL INTUIŢIEI

Principiul intuiţiei călăuzeşte activitatea de predare a profesorilor şi antrenorilor în sensul că la baza organizării acesteia să stea perceperea clară a priceperilor şi deprinderilor ce urmează a fi însuşite. În domeniul educaţiei fizice şi sportului, această normă călăuzitoare este cu atît mai importantă, cu cît formarea deprinderilor de mişcare nu poate fi ruptă de baza sa senzorială.

Însemnătatea acestui principiu este deosebită în procesul de predare la colectivele de copii, deoarece aceştia au o mare înclinaţie spre imitare, însăşi gîndirea lor pornind de la concret la abstract.

Folosirea demonstraţiei ca şi a materialelor intuitive, ca procedee fundamentale ale acestui principiu, activează gîndirea executanţilor, care, sub îndrumarea specialiştilor, descoperă atît elementele generale ce stau la baza efectuării deprinderilor respective, cît şi cele esenţiale. În acest scop, un rol important îl au explicaţiile profesorilor, deoarece prin ele se orientează observaţia executanţilor nu numai spre cunoaşterea aprofundată și multilaterală a înlănțuirii diferitelor componente ale deprinderii, ci și a modului concret de efectuare. Perceperea nemijlocită a materialelor intuitive și îmbinarea acesteia cu explicațiile realizează legătura nemijlocită dintre primul și cel de-al doilea sistem de semnalizare.

Utilizarea materialelor intuitive este necesară în cazurile predării de noi procedee tehnice sau acțiuni tactice. Cu această ocazie, intervenind și explicațiile profesorilor, subiecții ajung la concluzii clare, elaborate în mare măsură și pe baza observațiilor proprii. Prezentarea materialelor intuitive este necesară și în stadiul perfecționării deprinderilor de mișcare, pe treapta măiestriei sportive, deoarece aceasta contribuie în mare măsură la formarea generalizărilor pe baze obiective. În acest sens se poate folosi și filmarea diferitelor execuții ale sportivilor și apoi vizionarea evoluțiilor respective, întrucît contribuie la descoperirea multor detalii, care în activitatea nemijlocită a sportivilor nu pot fi observate totdeauna de cel ce le execută. Asemenea materiale intuitive ajută și la aprecierea corectă a execuțiilor și la tragerea unor concluzii pe cît de obiective, pe atît de stimulative pentru activitatea viitoare.

Cu tot avantajul evident al folosirii materialelor intuitive, profesorii nu trebuie să cadă în greșeala utilizării abuzive a acestora. Practica predării demonstrează că abuzul de materiale intuitive îngreuiază procesul de abstractizare și de generalizare și, ca atare, asemenea situații trebuie evitate.

Selecționarea materialelor intuitive (planșe, filme, chinograme etc.) trebuie făcută atent, potrivit gradului de pregătire a subiecților și în concordanță cu sarcinile instructive urmărite în momentul dat.

III. PRINCIPIUL PARTICIPĂRII CONȘTIENTE ȘI ACTIVE

Formarea capacității de aplicare cu iscusință a priceperilor și deprinderilor de mișcare însușite este nemijlocit condiționată de participarea conștientă și activă a sportivilor în desfășurarea întregului proces instructiv-educativ. În vederea dezvoltării fizice armonioase, de exemplu, dacă exercițiile fizice predate în acest scop nu sînt executate corect, cu amplitudinea indicată, cu numărul respectiv de repetări etc., influența lor asupra organismului este de-a dreptul nesemnificativă și, prin urmare, nu pot fi realizați nici indicii corespunzători de pregătire.

Folosirea principiului participării conștiente și active implică respectarea următoarelor cerințe:

1) Înțelegerea de către subiecți a scopului și obiectivelor sociale ale educației fizice și sportului.

Importanța acestei cerințe este cu atît mai mare, cu cît unele colective de sportivi, și îndeosebi începătorii, nu cunosc totdeauna semnificația socială a practicării exercițiilor fizice. Unii, de pildă, sînt atrași spre această activitate din dorința de a fi mai puternici, alții pentru a deveni campioni etc. Aceste motivări sînt lesne de înțeles, cunoscîndu-se că ele se manifestă cu precădere în rîndul copiilor și juniorilor, dar fără să corespundă semnificației și conținutului profund social al activității de educație fizică și sport. În aceste cazuri, profesorii, fără a dezaproba violent motivările celor în cauză, explică cu răbdare și convingător rolul social al educației fizice și sportului, influența practicării exercițiilor fizice asupra dezvoltării personalității și astfel caută să le formeze o concepție înaintată și în acest domeniu.

2) Manifestarea unei atitudini pline de răspundere pentru însușirea materialului predat.

Pornindu-se de la premisa că realizatorul de fapt al valorilor îl constituie însuși subiectul ce practică exercițiile fizice, participarea activă a acestuia la programul stabilit de profesor sau antrenor are un caracter hotărîtor. Executarea întocmai a exercițiilor predate, precum și a indicațiilor profesorilor sau antrenorilor, alături de munca independentă a sportivilor, asigură obținerea succeselor, chiar dacă, momentan, acestea întîrzie să se manifeste. În vederea sporirii participării conștiente și active a celor cuprinși în practicarea exercițiilor fizice și sportului, profesorii și antrenorii le dau explicații aprofundate și, totodată, colaborează cu ei îndeaproape pentru a găsi cele mai eficiente căi de soluționare a problemelor ivite în activitatea practică.

3) Educarea capacității de apreciere obiectivă a randamentului dat.

Practicarea exercițiilor fizice și sportului constituie un cadru deosebit de propice pentru cultivarea acestei capacități, deoarece aprecierea randamentului se face pe baza permanentei comparări a calității propriei execuții cu cea a colegilor sau adversarilor, fie în ceea ce privește indicii de îndemînare, viteză, forță sau rezistență, fie direct, prin intermediul performanței exprimate în metri, centimetri, secunde etc.

Ierarhizînd calitatea pregătirii celor ce practică exercițiile fizice și sportul, randamentul și performanțele obținute constituie inclusiv factori de apreciere obiectivă a capacităților proprii.

În scopul educării acestei capacități, profesorii și antrenorii manifestă preocupări permanente pentru combaterea oricărei manifestări de neîncredere în forțele proprii, de supraapreciere a forțelor personale sau de invocare a unor cauze subiective, create mai ales în vederea justificării, cu orice preț, a insucceselor. La baza stabilirii cauzelor succeselor sau insucceselor trebuie admise numai motivările reale. Așa-zisul „ghinion", „moment psihologic", „dacă nu s-ar fi ratat lovitura de 11 m" nu pot constitui întotdeauna factorii esențiali justificării unui randament scăzut și ca atare, în locul lor trebuie scoase în evidență criteriile reale ale randamentului sportiv : precizia, tehnica înaintată, tactica adecvată cerințelor, gradul de rezistență etc.

4) Dezvoltarea capacității de a acționa independent.

Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare îndeplinirii cerințelor activităților concrete se realizează sub îndrumarea profesorilor, în schimb aplicarea acestora în practică este efectuată numai pe seama forțelor proprii ale subiecților respectivi. Ca urmare, educarea capacității de a acționa independent primește o semnificație deosebit de importantă. Desăvîrșirea tehnicii diferitelor procedee pe baza muncii independente, participarea creatoare la rezolvarea diverselor variante ale acțiunilor tactice, stimularea gîndirii în vederea găsirii celor mai eficiente căi de rezolvare a unor situații întîlnite în concursuri, iată numai cîteva din măsurile pe care le folosesc profesorii sau antrenorii pentru educarea în rîndul celor cu care lucrează a capacității de a acționa independent.

IV. PRINCIPIUL SISTEMATIZĂRII ȘI AL CONTINUITĂȚII

Principiul sistematizării și al continuității formulează cerințele de bază ale eșalonării predării cunoștințelor, deprinderilor și calităților motrice, în concordanță cu obiectivele urmărite atît în planurile de pregătire curentă, cît și în cele de perspectivă.

Aplicarea acestui principiu implică respectarea următoarelor cerințe :

1) Eșalonarea transmiterii componentelor procesului instructiv-educativ să corespundă particularităților de conținut ale ramurilor de sport sau ale programelor de educație fizică. Respectarea acestei cerințe este impusă nu numai de faptul că tehnica fotbalului, de exemplu, diferă de cea din domeniul înotului, ci și de raporturile specifice statornicite între toate elementele acestor ramuri de sport. Ca urmare, într-un fel se va eșalona predarea fotbalului și altfel cea a înotului.

Aceeași interpretare trebuie acordată și predării componentelor programelor de educație fizică, conținutul și cerințele acestora deosebindu-se de la clasă la clasă.

2) În stadiile inițiale ale instruirii se va urmări formarea unui sistem de deprinderi de mișcare și calități motrice de bază, capabile să asigure temelia perfecționării viitoare a pregătirii într-o ramură de sport sau în domeniul educației fizice.

Stăpînirea corectă și multilaterală a deprinderilor de alergare, de sărituri, dezvoltarea corespunzătoare a indicilor morfologici și funcționali și a calităților motrice, însușirea bazelor tehnicii etc. trebuie să reprezinte, mai ales în stadiile inițiale ale pregătirii, obiectivele principale ale întregului proces instructiv. Fără dezvoltarea corespunzătoare și la timpul oportun a îndemînării, a vitezei de reacție, a însușirii corecte a unor elemente de bază ale tehnicii etc. ulterior nu pot fi obținute rezultate superioare. Cu cît este mai temeinică pregătirea, cu atît se asigură mai bine sporirea elementelor de mare finețe, caracteristice randamentului superior.

3) În eșalonarea însușirii componentelor procesului instructiv-educativ se va ține seama ca materialul nou predat să se sprijine pe cunoștințele și deprinderile formate în activitatea anterioară și, în același timp, să contribuie la lărgirea și perfecționarea continuă a indicilor pregătirii.

Această cerință se concretizează în documentele de planificare elaborate de profesori și antrenori, unde conținutul planurilor de pregătire curentă se bazează pe valorile dobîndite în anii trecuți și în același timp asigură concordanța nivelului instruirii cu cele mai recente cuceriri din domeniul teoriei și practicii educației fizice și antrenamentului.

În procesul educației fizice această cerință se realizează atît prin conținutul ascendent al programelor, cît și prin planurile calendaristice trimestriale, care prin sistemele respective de lecții adîncesc și perfecționează, pe baza celor învățate anterior, nivelul pregătirii fizice a elevilor.

4) Activitatea celor cuprinși în practicarea exercițiilor fizice și sportului să aibă un caracter sistematic și continuu, iar eforturile depuse să le stimuleze continuu dorința de afirmare.

Repetarea sistematică a exercițiilor fizice după un plan minuțios elaborat și cuprinzînd structurile de mișcări, volumul și intensitățile de efort necesare obținerii obiectivelor urmărite, ca și rezolvarea cu simț de răspundere și creator a sarcinilor trasate de profesori sau antrenori etc. sînt numai cîteva din elementele care derivă din această cerință.

Continuitatea pregătirii, condiție de bază a întăririi permanente a stereotipurilor dinamice și implicit a nivelului calitativ al deprinderilor de mișcare, a calităților motrice etc., este în centrul preocupărilor cadrelor de specialitate, aceasta cu atît mai mult cu cît orice întrerupere a activității are consecințe negative asupra randamentului.

V. PRINCIPIUL ACCESIBILITĂȚII

Acest principiu exprimă cerința orientării conținutului predării corespunzător particularităților de vîrstă și de sex ale celor cu care se lucrează, precum și a posibilităților de randament ale acestora în etapa dată.

Particularitățile de vîrstă și de sex impun o muncă metodică deosebit de nuanțată, deoarece acestea condiționează în cea mai mare măsură fondul învățării. În grădinițe, spre deosebire de școlile generale, copiii au posibilități de lucru mai reduse ; ei au indici de forță, de motricitate, de rezistență mai scăzuţi şi aceste realităţi trebuie să se reflecte neapărat în procesul instruirii. Concordanţa conţinutului predării cu posibilităţile concrete ale celor ce practică exerciţiile fizice şi sportul trebuie interpretată deosebit de dinamic, deoarece capacitatea acestora diferă de la o etapă la alta şi, de regulă, creşte odată cu vîrsta şi, totodată, cu practicarea sistematică a exerciţiilor fizice.

Cu alte cuvinte, profesorii şi antrenorii obişnuiesc elevii sau sportivii cu eforturile susţinute, le stimulează continuu dorinţa de afirmare. Accesibilitatea exerciţiilor predate nu se referă la solicitarea limitelor minime ale capacităţii de muncă. Ceea ce astăzi este inaccesibil. mîine, pe baza eforturilor susţinute, va deveni o cucerire şi un nou îndemn pe drumul lung al perfecţionării.

Principiul accesibilităţii implică respectarea următoarelor reguli didactice : de la simplu la complex, de la uşor la greu, de la cunoscut la necunoscut.

Regula de la simplu la complex se referă atît la forţa necesară efectuării execuţiilor, cît şi la indicii de îndemînare necesari îndeplinirii corespunzătoare a acţiunilor de mişcare respective.

Trasul la poartă de pe loc, apoi din alergare şi, treptat, din diferite unghiuri şi cu indici crescuţi de viteză, reprezintă o înlănţuire de exemple din care ne putem da seama de gradarea predării exerciţiilor fizice conform regulii de la simplu la complex.

Regula de la uşor la greu se referă, cu precădere, la necesitatea eşalonării predării exerciţiilor fizice pe baza solicitării forţei de execuţie necesară îndeplinirii diferitelor acţiuni de mişcare. Respectarea acestei reguli are o importanţă deosebită în instruirea copiilor, unde orice suprasolicitare a forţelor lor poate avea consecinţe negative asupra capacităţii de muncă a organismului şi chiar a sănătăţii.

În aplicarea regulilor de mai sus, deşi fiecare are caracteristici distincte, între ele se statornicesc legături atît de strînse, încît diferenţierea exerciţiilor care ar corespunde uneia sau alteia, uneori se face anevoios. Ceea ce la un moment dat a fost complex şi greu, în alt moment poate deveni simplu şi uşor.

Regula de la cunoscut la necunoscut se referă la necesitatea eşalonării instruirii în aşa fel ca predarea elementelor noi să se sprijine pe structurile de exerciții fizice sau cunoștințele însușite în activitatea anterioară. Cu cît instruirea curentă are la bază mai multe elemente cunoscute, cu atît se asigură premisele necesare însușirii trainice a deprinderilor și calităților motrice ce urmează a fi programate ulterior.

VI. PRINCIPIUL ÎNSUȘIRII TEMEINICE

Rezolvarea situațiilor ivite în complexitatea activităților concrete este condiționată de stăpînirea temeinică a tuturor componentelor procesului instructiv-educativ, iar în acest sens principiul însușirii temeinice formulează următoarele cerințe :

1) Să se insiste asupra fixării temeinice a deprinderilor de mișcare și paralel cu aceasta să se asigure indicii funcționali necesari aplicării lor în condiții optime.

Această cerință se realizează prin repetarea sistematică a exercițiilor fizice folositoare atît consolidării stereotipurilor dinamice ale deprinderilor de mișcare respective, cît și creșterii indicilor funcționali ai organismului, corespunzător cerințelor aplicării acestora în condițiile concrete ale activității. Cu cît se îmbină mai bine însușirea structurii deprinderilor respective cu capacitatea de efort indispensabilă aplicării lor, cu atît se asigură și baza obținerii în viitor a randamentului superior.

2) Într-un timp scurt, să nu fie programată însușirea unui număr prea mare de deprinderi de mișcare.

Consolidarea oricărui stereotip dinamic presupune un timp relativ îndelungat de repetare și, în aceste condiții, dacă într-un interval scurt se urmărește fie însușirea mai multor deprinderi de mișcare, fie dezvoltarea pe un front larg a calităților motrice, nu se pot obține rezultate corespunzătoare. Fixarea trainică a deprinderilor de mișcare, perfecționarea calităților motrice, precum și a celorlalte componente ale instruirii, cu deosebire în clasele inferioare sau la sportivii tineri, constituie condiția esențială a obținerii randamentului ridicat în activitatea viitoare și, ca atare, i se acordă întreaga atenție.

3) Periodic, să se procedeze la verificarea gradului de pregătire a celor cu care se lucrează.

Exercitarea controlului sistematic asupra nivelului pregătirii elevilor sau sportivilor are influențe pozitive atît în privința instruirii, cît și a educației acestora.

În acest sens, comunicarea din timp a datelor trecerii probelor de control, a organizării unor concursuri de verificare etc. stimulează pregătirea subiecților respectivi și-i obișnuiește cu manifestarea spiritului de răspundere față de randamentul propriu. De asemenea, verificarea gradului de pregătire constituie un bun prilej de confirmare sau infirmare a căilor și mijloacelor folosite în vederea realizării obiectivelor planificate și, astfel, valoarea sa instructivă capătă o semnificație deosebită.

CAPITOLUL III

Metodele de instruire și de educare

I. DETERMINAREA NOȚIUNILOR METODĂ DE INSTRUIRE ȘI PROCEDEU METODIC

Îndeplinirea obiectivelor instructive din domeniul educației fizice și sportului implică utilizarea unei mari varietăți de metode și procedee de lucru.

Metodele și procedeele folosite în practica activității de instruire au evoluat continuu în strînsă legătură cu necesitatea influențării randamentului subiecților, potrivit cerințelor mereu crescînde apărute în dezvoltarea educației fizice și a ramurilor de sport. Evoluția metodelor și creșterea eficienței lor se conjugă strîns cu experiența acumulată de cadrele de specialitate în procesul predării și, desigur, cu datele științelor conexe, care furnizează parametrii tot mai mulți și mai siguri cu privire la comportarea organismului în efort.

Prin metodă se înțelege modul de lucru fundamental folosit de profesori și subiecți în desfășurarea procesului instructiv, prin care aceștia din urmă își însușesc un sistem de cunoștințe, își dezvoltă indicii funcționali și morfologici, ai calităților motrice și, de asemenea, își perfecționează sistemul priceperilor și deprinderilor de mișcare, potrivit conținutului și cerințelor implicate de activitatea de educație fizică și sport.

Procedeele, cel mai frecvent denumite procedee metodice, sînt modalități de lucru particularizate și, în același timp, proprii fiecărei metode. Ca urmare, în cadrul fiecărei metode — a modului de lucru fundamental — pot fi distinse moduri diferențiate de influențare a randamentului subiecților, concretizate în procedee metodice distincte. De exemplu, așa-numitele metode globală sau parțială nu reprezintă decît procedee metodice proprii metodei exersării. Aceasta deoarece ele nu pot exista decît în cadrul exersării, unde, de fapt, indică numai modalitățile prin care sînt efectuate acțiunile motrice programate.

În raport cu componentele procesului instructiv-educativ, metodele și procedeele nu au aceeași influență asupra însușirii acestora. Unele concură în măsură mai mare la perfecționarea cunoștințelor de specialitate, altele în direcția formării trainice a priceperilor, deprinderilor sau calităților motrice, după cum pentru influențarea dezvoltării deprinderilor de conduită morală sînt statornicite metode și procedee caracteristice acestui domeniu. Diferențierea ponderii metodelor și procedeelor, ca și folosirea lor ca atare, este obiectiv necesară, dar aceasta nu trebuie să călăuzească spre concluzia, desigur greșită, potrivit căreia acestea sînt independente unele față de altele. Dimpotrivă, între metodele și procedeele metodice există strînse interrelații, iar în ansamblul lor constituie sistemul modalităților prin care se influențează randamentul subiecților în concordanță cu obiectivele urmărite.

II. SISTEMUL METODELOR ȘI PROCEDEELOR DE INSTRUIRE A SUBIECȚILOR ANGRENAȚI ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE

Complexitatea componentelor procesului instructiv-educativ, alături de cea a obiectivelor urmărite în cadrul educației fizice și antrenamentului, implică folosirea unor mari varietăți de metode și procedee, fiecare contribuind într-o anumită măsură la optimizarea pregătirii subiecților antrenați în practicarea exercițiilor fizice.

Concomitent cu dezvoltarea ariei metodelor și procedeelor metodice a apărut și necesitatea sistematizării acestora, de regulă, corespunzător ponderii lor privind optimizarea diverselor aspecte ale procesului instructiv-educativ.

Au apărut, așadar, anumite criterii de grupare a metodelor și procedeelor metodice.

Unul dintre acestea, care diferențiază metodele și procedeele în două grupe cu priorități distincte, este cel al ponderii lor privind realizarea elementelor de conţinut ale instruirii, pe de o parte şi a celor ale educaţiei, pe de altă parte. Deci, pot fi distinse metode cu caracter preponderent instructiv şi altele, prioritar educative.

Un alt criteriu este cel al funcţionalităţii lor în desfăşurarea procesului didactic. Potrivit acestui criteriu, metodele pot fi împărţite în : *metode de predare,* utilizate de cadrele de specialitate în vederea însuşirii şi perfecţionării de către subiecţii cu care se lucrează a cunoştinţelor, priceperilor, deprinderilor şi calităţilor motrice şi *metode de verificare şi apreciere,* folosite în scopul evaluării calităţii pregătirii celor antrenaţi în practicarea exerciţiilor fizice.

Ţinînd seama de funcţionalitatea lor, metodele şi procedeele metodice caracteristice predării pot fi diferenţiate şi potrivit preponderenţei cu care acţionează asupra diverselor componente ale instruirii, distingînd astfel metode ce influenţează prioritar în direcţiile : transmiterii şi perfecţionării cunoştinţelor ; perfecţionării indicilor morfologici ; formării şi consolidării priceperilor şi deprinderilor motrice ; dezvoltării calităţilor motrice ; corectării greşelilor ; refacerii capacităţii de efort ; optimizării randamentului în concursuri.

Sinoptic, corespunzător ponderii cu care acţionează metodele de predare asupra elementelor de conţinut ale instruirii, ele pot fi prezentate după cum urmează :

Privind ponderea acţiunii lor	Metode	Procedee metodice
Transmiterea şi perfecţionarea cunoştinţelor	— Expunerea verbală — Demonstrarea — Conversaţia — Observarea execuţiei celorlalţi subiecţi — Studiul individual	
Perfecţionarea indicilor morfologici	— Exersarea	Efectuarea : — unor structuri de exerciţii cu caracter analitic, în scopul dezvoltării troficităţii şi tonici-

Privind ponderea acţiunii lor	Metode	Procedee metodice
		tăţii anumitor grupe şi lanţuri musculare, precum şi a mobilităţii şi stabilităţii articulaţiilor. — unor complexe de exerciţii ce acţionează asupra mai multor grupe şi lanţuri musculare, articulaţii
Perfecţionarea priceperilor şi deprinderilor motrice	— Exersarea	Efectuarea : — priceperilor şi deprinderilor motrice — priceperilor şi deprinderilor motrice alternativ cu exerciţiile efectuate în scopul precizării detaliilor de execuţie, a dezvoltării calităţilor motrice sau a indicilor morfologici şi funcţionali
Dezvoltarea calităţilor motrice	— Exersarea	— *Pentru dezvoltarea forţei :* ridicarea de greutăţi ; în circuit ; izometria — *Pentru dezvoltarea vitezei :* creşterea treptată a tempoului execuţiei pînă la atingerea vitezei maxime ; alternarea tempoului de execuţie lentă cu cele efectuate în plină viteză ; repetarea priceperilor şi deprinderilor motrice în tempouri foarte crescute — *Pentru dezvoltarea rezistenţei :* repetarea unor eforturi cu intensităţi moderate şi în tempouri uniforme ; repetarea unor eforturi cu intensităţi variabile ; cu intervale ; fartlek ; maraton — *Pentru dezvoltarea îndemînării :* repetarea procedeelor tehnice ; sporirea treptată a complexităţii

Privind ponderea acțiunilor	Metode	Procedee metodice
		acțiunilor motrice ; aplicarea priceperilor și deprinderilor însușite în condiții variate
Refacerea capacității de efort	— Relaxarea autogenă — Hidrofizioterapia — Oxigenarea — Pauzele	
Optimizarea randamentului în concursuri	— Exersarea	— În condiții analoge și similare cerințelor concursului — Concursuri școală
Corectarea greșelilor	— Îndrumare mijlocită și nemijlocită a execuției subiecților	

III. CERINȚELE GENERALE ALE FOLOSIRII METODELOR DE INSTRUIRE

Înainte de a trece la enunțarea particularităților fiecărei metode de instruire, este necesar să se sublinieze cerințele generale ale folosirii acestora, sintetizate după cum urmează :

a) Metodele să corespundă particularităților de vîrstă, de sex și individuale ale subiecților cu care se lucrează.

Expunerea cunoștințelor prevăzute de programa școlară la clasele I—IV prin prelegeri, datorită particularităților de dezvoltare a copiilor, nu poate fi eficientă, în schimb se obțin rezultate bune prin povestire. Aceeași diferențiere trebuie manifestată și în privința folosirii procedeelor metodice de dezvoltare a forței la băieți, care, spre deosebire de fete, fac față cu mai mult succes eforturilor intense.

Concordanţa metodelor de instruire cu particularităţile de vîrstă are importanţă mai ales în instruirea copiilor şi juniorilor. La aceştia, metodele de instruire şi în special procedeele metodice folosite în legătură cu intensitatea efortului, cu durata exersării, cu organizarea colectivului în timpul învăţării trebuie corelate nu numai cu capacităţile biologice ale elevilor, ci şi cu particularităţile dezvoltării lor psihice.

În privinţa concordanţei metodelor de instruire cu particularităţile individuale, aceasta implică selectarea diferenţiată a exerciţiilor predate, precizarea nuanţată a volumului şi intensităţii efortului, transmiterea celui mai adecvat sistem de informaţii, toate în concordanţă cu particularităţile tipului de sistem nervos, cu indicii funcţionali, morfologici, precum şi cu înclinaţiile caracteristice fiecărui subiect în parte.

b) Metodele să fie folosite în strînsă legătură cu sarcinile instructive urmărite.

Dinamica procesului de instruire implică, în toate etapele sale, rezolvarea unor sarcini cît mai concrete. Uneori este necesară explicarea amănunţită a unei cerinţe de execuţie hotărîtoare pentru efectuarea calitativă a deprinderii respective, alteori se impune necesitatea demonstrării clare a unei anumite componente a deprinderii respective etc.

În funcţie de cerinţele concrete ale instruirii, avînd la bază îndelungata lor experienţă, profesorii şi antrenorii selecţionează şi aplică metodele şi procedeele metodice care, în etapele respective, pot avea eficienţă maximă.

Cerinţa asigurării concordanţei metodelor cu sarcinile concrete ale instruirii călăuzeşte spre concluzia, de altfel larg confirmată de practica activităţii de predare, şi anume că nu există metodă de instruire unică şi universal valabilă. Metodele de instruire, cît şi varietatea procedeelor metodice ale acestora constituie un sistem al modului de lucru al profesorilor, corespunzător cerinţelor de rezolvare a diversităţii de aspecte ridicate de procesul de instruire în diferitele sale etape.

c) Alegerea metodelor de instruire să fie făcută şi în concordanţă cu unele particularităţi ale cadrelor de specialitate.

Această cerință se referă mai ales la folosirea demonstrării, care, în domeniul educației fizice și sportului, este pe cît de frecventă, pe atît de pretențioasă. Demonstrarea cu măiestrie a unui exercițiu de către cadrele de specialitate are o mare influență instructivă, dar ținînd seama că execuția acestora, mai ales la vîrste înaintate, scade în calitate, folosirea ei nu este recomandată. În aceste cazuri se poate recurge la ajutorul unor sportivi care au o deosebită expresivitate a execuției și astfel se înlătură situațiile nedorite la care profesorii și antrenorii s-ar putea expune în fața celor pe care îi instruiesc și totodată îi educă.

IV. PARTICULARITĂȚILE FOLOSIRII METODELOR DE INSTRUIRE

METODA EXPUNERII VERBALE

Povestirea, explicația și prelegerea sînt principalele procedee ale acestei metode de instruire, prin intermediul cărora are loc transmiterea verbală a cunoștințelor de specialitate cuprinse în programele sau planurile de pregătire.

În domeniul educației fizice, *povestirea* este folosită, cu precădere, în învățămîntul preșcolar și la clasele I—IV.

Pentru copiii preșcolari, povestirea poate să constituie și un procedeu metodic utilizat în cadrul metodei exersării. În aceste cazuri organizînd exersarea diferitelor exerciții fizice, educatoarea recurge la un fond de povestire, care se referă la zborul păsărelelor, mersul pisicii, săriturile iepurașilor etc. Pe baza acestor mici povestiri, într-un cadru instructiv plăcut, copiii își însușesc numeroase priceperi și deprinderi de mișcare.

Explicația reprezintă procedeul cu ajutorul căruia profesorii și antrenorii, pe baza expunerii logice și argumentate a unor probleme referitoare la conținutul instruirii, călăuzesc gîndirea colectivului cu care lucrează spre formarea unor concluzii și generalizări deosebit de utile pentru înțelegerea conștientă a activității lor practice. Procedeul respectiv se folosește în toate etapele procesului de instruire, dar mai ales în pregătirea sportivilor fruntași.

Însemnătatea procedeului constă în faptul că prin intermediul lui se asigură stăpînirea unor temeinice cunoștințe de specialitate, referitoare la cerințele executării corecte a tehnicii sau acțiunilor tactice, la influența diferitelor exerciții asupra dezvoltării morfologice și funcționale a organismului sau a perfecționării structurii deprinderilor de mișcare și a calităților motrice.

Explicația nu trebuie confundată cu indicațiile curente care însoțesc metoda demonstrării. În cadrul folosirii metodei demonstrării, descrierea terminologică a exercițiilor precum și precizările care însoțesc execuțiile urmăresc mai mult îndrumarea operativă a activității practice a sportivilor, or în aceste condiții ele nu constituie decît procedee metodice ale metodei demonstrării. Același rol îl poate îndeplini, la rîndul ei, demonstrarea, în cadrul metodei explicației.

Esența explicației constă în aceea că asigură formarea unor cunoștințe aprofundate, care capătă un caracter de norme sau reguli călăuzitoare atît în ceea ce privește perfecționarea deprinderilor de mișcare, cît și a calităților motrice.

Prelegerea, ca alt procedeu de transmitere a cunoștințelor, se deosebește de povestire și explicație nu numai prin faptul că are o durată mai mare, ci și prin cerința ca la baza acesteia să stea o riguroasă și amplă argumentare științifică a temelor tratate.

Ea este folosită numai în educația fizică școlară, cu ocazia transmiterii cunoștințelor cuprinse în programa claselor V—XII.

Înfățișarea cunoștințelor prevăzute de programă trebuie să scoată în evidență principiile care stau la baza practicării exercițiilor fizice, legătura educației fizice cu celelalte fenomene ale vieții sociale, interrelațiile caracteristice componentelor procesului instructiv-educativ, influența educației fizice asupra dezvoltării forțelor biologice și spirituale ale cetățenilor etc.

METODA DEMONSTRĂRII

Prin metoda demonstrării se urmărește formarea unor reprezentări și noțiuni clare cu privire la structura și execuția rațională a deprinderilor și exercițiilor fizice programate în vederea realizării obiectivelor urmărite. În acest sens, metoda este cu atît mai eficientă cu cît demonstrarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, precum și a celorlalte exerciții fizice, este însoțită de explicații. Sublinierea diferitelor detalii ale acțiunilor de mișcare, scoaterea în evidență a influenței exercițiilor fizice respective și a legăturii acestora cu sarcinile instructive urmărite contribuie la creșterea excitabilității scoarței cerebrale, asigurîndu-se pe această bază formarea mai rapidă a conexiunilor temporare.

Metoda demonstrării poate fi folosită prin mai multe procedee, dintre care menționăm : demonstrarea nemijlocită a exercițiilor ; demonstrarea cu ajutorul planșelor și schemelor : demonstrarea cu ajutorul mijloacelor tehnice moderne.

Demonstrarea nemijlocită a exercițiilor este efectuată de profesori sau sportivi și prezintă avantajul că redă imaginea naturală a deprinderilor ce urmează a fi însușite. Aceasta poate fi făcută global sau cuprinzînd numai unele elemente componente ale deprinderilor respective. Demonstrarea globală sau parțială a materialului predat este condiționată de sarcinile instructive urmărite în momentul dat.

Folosirea demonstrării nemijlocite implică respectarea unor cerințe de bază, dintre care cele mai importante sînt :

— exercițiul demonstrat să stimuleze dorința elevilor de a efectua acțiunea respectivă de mișcare cel puțin la nivelul calității modelului prezentat ;

— observația subiecților să fie permanent orientată prin indicații și precizări, în vederea perceperii elementelor esențiale care condiționează calitatea execuției ;

— demonstrarea să țină seama de particularitățile individuale ale sportivilor (la săritura în înălțime unii își iau elanul din partea dreaptă a ștachetei, alții din partea stîngă, în alte cazuri se ține seama de segmentele cele mai îndemînatice etc.).

Demonstrarea cu ajutorul planșelor și a schemelor se referă la prezentarea intuitivă a unor procedee tehnice, a structurii anumitor combinații tactice, a razei de acțiune a unui sportiv în timpul concursului etc. Valoarea instructivă a acestor materiale intuitive constă în faptul că îmbogățește cunoștințele sportivilor și le fixează, totodată, corespunzător cerințelor esențiale ale execuției. Planșele și schemele se recomandă a fi folosite atît înainte de lecție, cît și în timpul desfășurării acesteia, bineînțeles corespunzător sarcinilor instructive urmărite în momentul dat.

În multe cazuri, concomitent cu înfățișarea planșelor și schemelor, profesorii folosesc și desenarea pe tablă, conform unui cod convențional propriu diferitelor ramuri de sport, a acțiunilor de mișcare ce urmează a fi îndeplinite de sportivi. Aceste procedee contribuie la formarea unor reprezentări și noțiuni clare cu privire la structurile de exerciții fizice ce trebuie executate în concordanță cu temele instructive ale lecției.

Demonstrarea cu ajutorul mijloacelor tehnice moderne se referă la prezentarea de diafilme, chinograme, filme, care înfățișează execuții deosebit de instructive sau chiar acțiunile proprii ale subiecților cu care se lucrează.

Valoarea instructivă a diafilmelor și chinogramelor este incontestabilă ; prin intermediul lor se înfățișează, de obicei, tehnica înaintată a celor mai buni sportivi, dar prezentarea filmelor care cuprind acțiunile altor sportivi și, mai ales a sportivilor înșiși, este incomparabil mai eficientă, deoarece constituie un mijloc optim de analizare aprofundată a tuturor părților pozitive sau negative ale execuțiilor. Prezentarea filmelor și concomitent cu aceasta analiza obiectivă a acțiunilor înfățișate înlătură posibilitatea interpretării subiective a faptelor și, prin urmare, semnificația lor nu are numai un caracter instructiv, ci și educativ.

Prezentarea filmelor se face, de obicei, înainte de începerea lecției, în concordanță cu sarcinile instructive ale lecției curente.

METODA OBSERVĂRII EXECUȚIEI ALTOR SUBIECȚI

Această metodă este folosită de profesori și antrenori în scopul dezvoltării capacității de sesizare a notelor esențiale ale cerințelor de execuție corectă a diferitelor deprinderi și priceperi de mișcare și, de asemenea, în vederea lărgirii continue a cunoștințelor executanților.

Observarea execuției celorlalți subiecți se desfășoară în lecțiile obișnuite, cînd sportivul urmărește atent evoluția colegilor săi fie prin intermediul vizionării lecțiilor desfășurate cu alte colective, fie, mai ales, prin asistarea la concursuri. În toate cazurile enumerate, subiectul, pe baza observării sale independente, comparînd și generalizînd cele observate, ajunge la concluzii pe care, sub îndrumarea atentă a profesorilor și antrenorilor, le aplică în practică.

În folosirea acestei metode se recomandă ca antrenorii și profesorii să orienteze observația elevilor sau sportivilor, precizîndu-le o anumită tematică. Acest mod de lucru are o importanță deosebită, mai ales în cazurile vizionării unor concursuri care întrunesc sportivi valoroși. Participînd la asemenea manifestări, sportivii nu trebuie să se considere numai spectatori, ci și observatori atenți ai execuțiilor.

Valoarea instructivă a metodei constă și în faptul că stimulează executanții spre aplicarea în practică a tot ceea ce reprezintă înaintat în ramura de sport respectivă. Ea are o semnificație deosebită în pregătirea copiilor și juniorilor, deoarece le stimulează gîndirea creatoare, imaginația și le îmbogățește, pe baza celor observate, cunoștințele cu privire la posibilitățile de îndeplinire a diferitelor acțiuni de mișcare.

METODA CONVERSAȚIEI

Metoda conversației constă în stimularea gîndirii creatoare a subiecților în vederea însușirii sau aprofundării unor laturi ale pregătirii lor proprii. Prin intermediul unor întrebări clare și legate de unele sarcini de instruire, executanților li se cere să explice modul de efectuare a diferitelor deprinderi, legăturile funcționale dintre coechipieri în cazul unei anumite acțiuni tactice etc.

Prelucrarea mintală a diverselor execuții sau a unor acțiuni efectuate de întreaga echipă contribuie la fixarea unor cunoștințe de bază, nemijlocit legate de îmbunătățirea calității randamentului.

Conversația este deosebit de instructivă mai ales cu ocazia elaborării planificării pregătirii sportivilor, cînd profesorii și antrenorii solicită participarea activă a acestora la stabilirea obiectivelor de instruire, precum și a conținutului diferitelor etape ale pregătirii.

METODA STUDIULUI INDIVIDUAL

Este tot mai larg răspîndită, fapt favorizat şi de lărgirea numărului publicaţiilor şi cărţilor de specialitate care mijlocesc cunoaşterea unei vaste experienţe acumulate de cadrele de specialitate şi de sportivii ce activează în diversele subsisteme ale educaţiei fizice şi sportului. Eficienţa metodei este cu atît mai bună cu cît studiul individual al celor ce practică diferitele activităţi practice este îndeaproape îndrumat de cadrele de specialitate.

METODA EXERSĂRII

În domeniul educaţiei fizice şi sportului, exersarea constituie metoda de instruire fundamentală. Numai pe baza exersării conştiente şi îndelungat repetate a diferitelor complexe de exerciţii fizice se pot forma priceperi şi deprinderi de mişcare, precum şi indici corespunzători de forţă, viteză, rezistenţă, îndemînare sau de armonioasă dezvoltare morfologică şi funcţională a organismului.

În activitatea practică a profesorilor şi antrenorilor, metoda exersării, în funcţie de sarcinile instructive urmărite, se aplică prin următoarele variante :

— exersarea priceperilor şi deprinderilor de mişcare specifice diferitelor ramuri de sport sau componente ale conţinutului programelor de educaţie fizică din şcoli ;

— alternarea exersării priceperilor şi deprinderilor de mişcare cu unele exerciţii menite să fixeze fie detaliile execuţiei corecte, fie să dezvolte calităţile motrice sau indicii morfologici şi funcţionali ai organismului, corespunzător structurii deprinderilor de mişcare ce se învaţă sau se perfecţionează.

În ceea ce priveşte folosirea primei variante, aceasta poate fi aplicată prin următoarele procedee :

a). *Exersarea independentă a fiecărei deprinderi*

Însuşirea şi perfecţionarea deprinderilor de mişcare presupun organizarea predării exerciţiilor fizice în deplină concordanţă cu fazele formării acestora, care pe plan metodic corespund cu : crearea reprezentării corecte despre deprinderile ce urmează a fi însușite ; inițierea în tehnica deprinderilor respective ; îmbinarea efectuării exercițiilor pregătitoare și ajutătoare cu repetarea deprinderii în scopul consolidării acesteia ; aplicarea deprinderilor în condiții variate, corespunzător cerințelor activității practice.

Formarea reprezentării corecte se face pe baza perceperii de către subiecți a înlănțuirii raționale a elementelor componente ale acțiunilor de mișcare respective.

Mijlocul principal al formării reprezentării corecte îl constituie demonstrarea deprinderii, care trebuie executată ireproșabil, cu măiestrie. Ea se face fie în vederea scoaterii în evidență a cursivității elementelor componente ale deprinderii respective, fie pentru a atrage atenția asupra anumitor mișcări, care reprezintă de obicei cheia succesului execuției.

Alternarea demonstrării deprinderii în ritmul concret cerut de activitatea practică, cu efectuarea ei mai încetinită, în vederea prelungirii imaginii structurii sale sau numai pentru precizarea înlănțuirii unor componente ale acesteia este bine venită. Prin aceste forme de alternare a demonstrației, la care se adaugă și diferitele explicații date de profesori și antrenori, se asigură una din cerințele de bază ale instruirii din această fază, și anume orientarea selectivă a observației celor ce învață. Cu cît se explică mai clar scopul demonstrării, cu atîta se asigură mai bine și orientarea observației sportivilor spre o anumită sarcină sau idee călăuzitoare. În aceste condiții gîndirea conștientă și activă a sportivilor este continuu stimulată și totodată orientată spre fondul învățării. Cu alte cuvinte, explicațiile dezvăluie rațiunea mișcărilor, participă la diferențierea senzațiilor proprii diferitelor momente și nuanțe ale execuției, fac legătura cu unele cunoștințe și deprinderi formate în activitatea anterioară contribuind astfel la înțelegerea adîncită a sarcinilor învățării. În cadrul explicațiilor se va acorda atenție folosirii terminologiei științifice și, de asemenea, utilizării unor expresii care să redea cît mai plastic cerințele execuției.

După formarea reprezentărilor corecte se trece la inițierea în tehnica deprinderii respective. Pe această nouă treaptă, fără a se renunța la folosirea în continuare a demonstrației și explicației, ponderea muncii nemijlocite cade asupra celor ce învaţă, iar profesorii devin observatorii şi totodată îndrumătorii apropiaţi şi competenţi ai acestora.

Trecînd la efectuarea exerciţiilor demonstrate, pe baza reprezentărilor formate, subiecţii caută să apropie execuţia lor de modelul înfăţişat în prealabil de către profesor sau alt demonstrant. Repetarea îndelungată a exerciţiilor respective duce la formarea conexiunilor temporare din scoarţa cerebrală şi, treptat, execuţia greoaie şi puţin cursivă — caracteristică începutului — capătă o structură relativ închegată. Calitatea execuţiei pe această treaptă a învăţării este scăzută şi se datoreşte mai multor cauze obiective, dintre care principala este aceea a iradierii excitaţiei, fenomen specific fazei iniţiale de formare a stereotipului dinamic. Iradierea excitaţiei atrage în acţiune participarea unor grupe musculare inutile, exterioare cerinţelor de executare corectă a deprinderilor şi datorită acestui fapt în efectuarea exerciţiilor respective apar numeroase mişcări de prisos.

Iradierea excitaţiei se repercutează negativ şi asupra sincronizării activităţii sistemului locomotor cu aceea a marilor funcţiuni. Respiraţia precipitată, circulaţia intensă — tot consecinţe ale iradierii excitaţiei — nu influenţează negativ numai executarea cursivă a acţiunilor de mişcare, ci şi capacitatea generală de muncă a organismului.

Aceste aspecte, inerente începutului formării stereotipului dinamic, sînt eliminate treptat, odată cu repetarea îndelungată a exerciţiilor şi, de asemenea, pe baza participării conştiente şi active a sportivilor în procesul de învăţare.

Pentru atenuarea iradierii excitaţiei, concomitent cu efectuarea deprinderilor ce urmează a fi însuşite sau înainte de executarea lor, sînt folosite şi unele exerciţii pregătitoare, care prin structura lor asigură formarea unor priceperi de mişcare sau calităţi motrice nemijlocit subordonate deprinderilor respective. Aceste exerciţii, care contribuie la pregătirea aparatului locomotor şi a sistemului neuromuscular, adecvat cerinţelor de execuţie a deprinderilor respective, accelerează învăţarea corectă.

Pe această treaptă a învăţării, profesorii şi antrenorii urmăresc cu atenţie activitatea nemijlocită a subiecţilor şi caută să depisteze, pe de o parte, cauzele dificultăţilor întîmpinate în efectuarea deprinderilor, iar pe de altă parte, să găsească soluțiile metodice necesare îmbunătățirii randamentului celor cu care lucrează.

Dificultățile întîmpinate în efectuarea acțiunilor pot fi consecința unor reprezentări imprecise sau incorecte asupra deprinderilor respective, a insuficientei dezvoltări a calităților motrice, a concentrării necorespunzătoare asupra execuției etc. și astfel, în funcție de caracterul acestora, profesorii și antrenorii iau măsuri didactice adecvate. O deosebită atenție se acordă în această fază executării cît mai corecte a tuturor componentelor deprinderii, deoarece de aceasta depinde, în fond, formarea corespunzătoare a legăturilor temporare, a stereotipului dinamic respectiv. Efectuată în acest mod, execuția se îmbunătățește treptat. Datorită inhibiției interne, iradiația este limitată și se produce concentrarea excitației și inhibiției în anumite celule ale scoarței. Odată cu aceasta, mișcările inutile, neconcordanța dintre activitatea marilor funcții și a sistemului locomotor se atenuează și chiar dispar.

Profesorii dau indicații scurte și precise cu privire la acuratețea execuției, iar în ceea ce privește efectuarea deprinderilor, aceasta începe să fie orientată tot mai mult spre cerințele aplicării nemijlocite a acestora în activitatea practică. În cadrul acestei preocupări se intensifică repetarea executării deprinderii respective în ritmul specific solicitărilor din concursuri. Concomitent cu aceste preocupări se intensifică și folosirea exercițiilor ajutătoare, atît în vederea dezvoltării calităților motrice solicitate de specificul deprinderilor respective, cît și a lărgirii sistemului de priceperi de mișcare, strîns legate de obiectivele instructive urmărite. Alternarea repetării exercițiilor ajutătoare cu deprinderile propriu-zise consolidează stereotipul dinamic și în aceste condiții calitatea execuției crește considerabil.

Odată cu consolidarea stereotipului dinamic se trece la aplicarea deprinderilor în condiții de lucru variate, corespunzătoare cerințelor multilaterale ale activității practice. Deprinderea însușită este efectuată în ansamblul deprinderilor formate anterior, în condiții variate de tehnică, cu diferiți indici de viteză, de rezistență, de forță, adecvat cerințelor implicate de respectivele activități practice.

b) *Exersarea simultană a unui complex de priceperi și deprinderi*

Acest procedeu se folosește în scopul perfecționării capacității de aplicare înlănțuită a deprinderilor de mișcare în concordanță cu solicitările concrete din activitatea practică respectivă. Prin intermediul lui, instruirea subiecților este tot mai mult apropiată de cerințele complexe pe care le solicită concursurile sau celelalte activități practice.

Exersarea priceperilor și deprinderilor de mișcare în acest mod reprezintă o treaptă superioară a organizării învățării și implică nu numai activitatea plină de răspundere a profesorilor și antrenorilor, ci și a acelora cu care se lucrează.

Varietatea folosirii acestor înlănțuiri, mai ales în activitatea sportivă, este infinită, dar ideea călăuzitoare care trebuie să stea la baza elaborării și aplicării lor trebuie să fie aceea a concordanței lor cu obiectivele de instruire nemijlocit legate de cerințele desfășurării concursurilor.

Cealaltă variantă a exersării, alternarea repetării priceperilor și deprinderilor de mișcare cu diferitele exerciții menite să fixeze unele detalii ale execuției sau să contribuie la dezvoltarea calităților motrice și a indicilor morfologici și funcționali ai organismului, nu numai că este larg răspîndită în activitatea practică, dar se dovedește a fi și foarte eficientă.

În funcție de sarcinile instructive urmărite, această variantă se aplică prin următoarele procedee :

1. ALTERNAREA EXERSĂRII PRICEPERILOR ȘI DEPRINDERILOR DE MIȘCARE CU EXERCIȚIILE FIZICE MENITE SĂ ASIGURE DEZVOLTAREA INDICILOR MORFOLOGICI AI ORGANISMULUI

Folosirea acestui procedeu este determinată de necesitatea asigurării concordanței dintre indicii calitativi ai dezvoltării sistemului locomotor cu cerințele structurii diferitelor deprinderi. Multiplele procedee tehnice, cît și manifestarea întregului sistem de priceperi de mișcare sînt în mare măsură condiționate de dezvoltarea corespunzătoare a volumului și a elasticității musculare, de mobilitatea articulațiilor etc. și de aceea pregătirea sistemului locomotor în concordanță cu cerințele de execuție ale deprinderilor și priceperilor respective capătă o importanță hotărîtoare. În gimnastică, de exemplu, și mai mult sau mai puțin și în celelalte ramuri de sport, numeroase elemente sau procedee tehnice nu pot fi executate fără dezvoltarea corespunzătoare a sistemului locomotor. Dezvoltarea indicilor morfologici ai organismului se realizează prin exersarea exercițiilor fizice special selecționate în acest scop, iar alternarea lor cu efectuarea priceperilor și deprinderilor de mișcare contribuie la sincronizarea acestor doi importanți factori ai randamentului sportiv.

2. ALTERNAREA EXERSĂRII PRICEPERILOR ȘI DEPRINDERILOR CU EXERCIȚIILE FIZICE PREGĂTITOARE ȘI AJUTĂTOARE FORMĂRII SAU PERFECȚIONĂRII DEPRINDERILOR DE MIȘCARE

Acest procedeu se referă la necesitatea respectării unei cerințe de bază a instruirii, conform căreia majoritatea deprinderilor nu pot fi corespunzător formate și perfecționate, decît atunci cînd, în afara exersării structurii lor propriu-zise, se adaugă și alte exerciții pregătitoare sau ajutătoare. Prin forma și conținutul lor, aceste exerciții accelerează formarea stereotipului dinamic și ajută perfecționarea în continuare a deprinderii respective pînă la faza de automatizare.

Exercițiile pregătitoare și ajutătoare constituie un reazem de bază fie pentru unele elemente componente ale deprinderilor respective, fie pentru formarea întregului stereotip dinamic al acestora.

Pasul săltat pentru săritorii în lungime, boxul cu umbra, săriturile la trambulina elastică pentru gimnaști, jocul cu diferite teme executat pe un spațiu mai redus pentru fotbaliști etc. sînt numai cîteva din exemplele ce pot fi date în această direcție.

Alternarea exersării acestor exerciții fizice cu efectuarea în întregime sau numai parțial a structurii deprinderilor propriu-zise contribuie la fixarea deprinderilor la un nivel de execuție superior.

3 ALTERNAREA EXERSĂRII PRICEPERILOR ȘI DEPRINDERILOR DE MIȘCARE CU EXERCIȚIILE FIZICE MENITE SĂ CONTRIBUIE LA DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Folosirea acestui procedeu asigură valorificarea optimă a deprinderilor de mișcare, deoarece fără dezvoltarea calităților motrice în strictă concordanță cu cerințele executării corecte a acestora nu pot fi obținute rezultate superioare.

Deprinderile de mişcare proprii handbalului solicită dezvoltarea calităţilor motrice într-un mod diferit decît gimnastica şi, în aceste condiţii, alternarea exersării acţiunilor specifice sporturilor respective cu exerciţiile care să asigure efectuarea acestora cu indici corespunzători de viteză, forţă, rezistenţă şi îndemînare capătă o însemnătate primordială.

Dezvoltarea diferenţiată a calităţilor motrice nu trebuie interpretată ca fiind impusă numai de caracteristicile generale ale efortului din sportul respectiv, ci şi de particularităţile solicitării acestora în efectuarea structurilor deosebit de variate ale procedeelor tehnice sau a celorlalte acţiuni de mişcare.

c) *Procedeele metodice de dezvoltare a calităţilor motrice*

Aceste procedee, de fapt, aparţin metodei exersării, iar tratarea lor separată se face numai în sensul unei analize mai aprofundate, ţinînd seama de însemnătatea lor metodică.

PROCEDEELE METODICE DE DEZVOLTARE A FORŢEI*

Procedeele metodice de dezvoltare a forţei urmăresc îndeplinirea următoarelor sarcini de instruire :

— dezvoltarea armonioasă a forţei întregului sistem locomotor ;

— asigurarea dezvoltării calitative a grupelor musculare în concordanţă cu cerinţele specifice ale diferitelor activităţi practice ;

— dezvoltarea forţei în strînsă legătură cu celelalte calităţi motrice, în vederea asigurării între acestea a unui echilibru optim, necesar executării eficiente a structurii diferitelor priceperi şi deprinderi de mişcare.

Folosirea procedeelor pentru dezvoltarea forţei şi subordonarea acestora îndeplinirii sarcinilor de instruire enumerate mai sus implică desfăşurarea unei munci metodice deosebit de nuanţate. Aceasta este determinată atît de caracterul specific al efortului din diferitele ramuri de sport, cît şi de multitudinea structurii elementelor tehnice şi acţiunilor tactice proprii activităţii practice respective.

Procedeele de dezvoltare a forței, după influența pe care o au asupra sistemului muscular, pot fi împărțite în două grupe. Din prima grupă fac parte procedeele care dezvoltă, cu precădere, masa musculară, iar din grupa a doua, cele care au o înrîurire nemijlocită asupra creșterii detentei musculare.

1. Procedeul ridicării de greutăți cu încărcături progresive

Pentru dezvoltarea masei musculare, procedeul ridicării de greutăți cu încărcături progresive s-a dovedit deosebit de eficient. După unii autori (Florescu, Dumitrescu, Predescu), acest procedeu poate fi folosit prin următoarele variante :

— prin creșterea continuă a încărcăturilor :
70% — 75% — 80% — 85% — 90% — 95% ;
— prin creșterea încărcăturilor prin trepte :
70% — 70% — 75% — 75% — 80% — 80% ;
— prin creșterea și descreșterea încărcăturii :
70% — 80% — 90% — 80% — 70% — 60% ;
— prin creșterea încărcăturilor în val :
70% — 75% — 85% — 80% — 90%.

Procentele exprimă valoarea încărcăturii ridicate și raportate la capacitatea maximă (recordul) de ridicare a sportivului în diferitele sale etape de pregătire, iar succesiunea acestora marchează încărcătura ridicată în momentul dat. Cele 6 ridicări indicate pentru fiecare variantă, luate în ansamblul lor, poartă denumirea de serie.

În funcție de sarcinile instructive urmărite într-o lecție se folosește una sau mai multe serii, iar fiecare dintre acestea poate avea un anumit număr de repetări, cu încărcături identice sau diferite.

Procedeul ridicării de greutăți cu încărcături progresive este frecvent folosit de halterofili, dar el poate fi aplicat, cu unele modificări ale încărcăturilor, și în alte ramuri de sport. După unii autori, așa cum rezultă și din numeroasele cercetări întreprinse în domeniul dezvoltării forței (Zimkin, Vasiliev și alții), ridicarea încărcăturilor respective nu trebuie să corespundă capacității maxime (record) a sportivilor, iar după alții, procedeul cel mai eficient ar fi cel care solicită numai ridicări de încărcături maxime.

Pentru rezolvarea corespunzătoare a acestei probleme metodice este necesar ca profesorii și antrenorii, pe baza studierii efectului exercițiilor respective și ținînd seama de datele controlului medical, să statornicească regimul de activitate cel mai corespunzător particularităților individuale ale executanților respectivi.

Ridicarea unor greutăți sub limitele maxime se dovedește a fi totuși calea cea mai eficientă de dezvoltare a masei musculare și, ca atare, și a forței generale.

Pentru mărirea eficienței procedeului ridicării de greutăți cu încărcături progresive se recomandă, bineînțeles, în funcție de gradul de pregătire a executanților respectivi, îngreuierea pozițiilor de efectuare a ridicărilor. Executarea ridicării greutăților cu semiflexarea sau flexarea completă a coapsei pe gambă sau cu îngustarea sau lărgirea bazei de sprijin a picioarelor etc. contribuie la creșterea intensității eforturilor și de acest fapt antrenorii trebuie să țină seama continuu.

La mărirea eficienței acestui procedeu mai contribuie și tempoul crescut de execuție al ridicărilor. Aceste execuții trebuie folosite însă cu prudență, deoarece cînd tempoul execuției devine scop, atenția sportivului este sustrasă de la cerința localizării corecte a mișcărilor respective și, deci, efectul lor se îndepărtează de sarcinile instructive urmărite în momentul dat.

După efectuarea fiecărei serii de ridicări se acordă o anumită pauză, în vederea refacerii capacității de muncă a organismului pentru activitatea care urmează. Durata pauzelor dintre serii oscilează între 2—4 minute, iar numărul seriilor efectuate într-o lecție se stabilește în funcție de nivelul pregătirii executanților.

În stabilirea duratei pauzelor, profesorii și antrenorii țin seama de particularitățile restabilirii capacității de muncă a organismului după depunerea unui efort. Corespunzător datelor fiziologiei ,timpul de odihnă acordat în vederea restabilirii capacității de muncă a organismului nu asigură numai revenirea acesteia la nivelul inițial, ci, într-un moment dat, în faza denumită de suprarestabilire sau faza de exaltare, se creează chiar premise pentru a avea în continuare un randament sporit.

Ca o consecință a acestui fapt, timpul acordat odihnei și mai ales continuarea efectuării exercițiilor trebuie să corespundă cu faza de suprarestabilire, deoarece după scurgerea ei nu pot fi obţinute rezultate optime.

Cercetările întreprinse în această direcţie de Iakovlev au dus la statornicirea următoarelor reguli :

— În cazul cînd repetarea are loc după dispariţia completă a postinfluenţei lucrului precedent nu se obţine nici o schimbare a nivelului iniţial al capacităţii de muncă a organismului.

— În cazul cînd repetarea are loc în condiţiile unei restabiliri incomplete, capacitatea de muncă a organismului va marca o continuă scădere.

— Dacă repetarea exerciţiului va coincide cu faza de suprarestabilire, atunci se asigură, faţă de nivelul iniţial, o sporire a indicilor capacităţii de muncă a organismului.

2. Procedeul efectuării unor mişcări care implică contracţii musculare intense şi rapide

Aceste mişcări sînt efectuate pe baza capacităţii de contracţie rapidă şi intensă a diferitelor grupe musculare. Executarea mişcărilor în acest mod contribuie la dezvoltarea detentei musculare, prin care se înţelege proprietatea fibrelor musculare de a se contracta rapid şi cu mare intensitate.

Cu alte cuvinte, acest procedeu de dezvoltare a forţei nu se referă, în principal, la creşterea masei musculare, deşi o presupune, ci la educarea vitezei de contracţie a fibrelor musculare. Înţeleasă în acest fel, detenta nu trebuie raportată numai la capacitatea de desprindere a corpului de pe sol (săriturile de atletism şi gimnastică), ci şi la viteza de contracţie a fibrelor musculare. Fandările la scrimă, trasul la poartă în fotbal, aruncările la poartă în handbal, loviturile decisive în box, împingerea, aruncarea sau smulsul anumitor greutăţi etc. sînt numai cîteva exemple de acţiuni hotărîtoare în sporturile respective şi care implică o corespunzătoare dezvoltare a detentei musculare.

Ţinînd seama de însemnătatea detentei musculare pentru efectuarea calitativă a diferitelor acţiuni de mişcare bazate pe forţă, rezultă că dezvoltarea acesteia trebuie să constituie o preocupare permanentă a profesorilor şi antrenorilor. Ea trebuie accentuată cu atît mai mult, cu cît masa musculară, în sine, nu constituie un factor hotărîtor pentru manifestarea detentei musculare.

3. Procedeul izometriei

Izometria, ca alt procedeu de dezvoltare a forței, se sprijină pe constatarea corespunzător căreia masa musculară crește mai rapid cînd contracțiile întîmpină o rezistență imobilă, decît atunci cînd aceasta este învinsă pe parcursul mișcării. În cadrul acestui procedeu, mușchii solicitați dezvoltă o contracție maximă, dar, nemișcîndu-se, își păstrează aceeași lungime. Durata contracției izometrice funcționale oscilează între 9—12 secunde.

Procedeul contracțiilor izometrice funcționale, elaborat în cea mai mare măsură de americanul Bob Hofman, este recomandat nu numai sportivilor, ci și tuturor categoriilor de cetățeni care doresc să-și dezvolte masa musculară.

Practicarea acestui procedeu presupune o pregătire progresivă, care, pentru început, trebuie să cuprindă contracții musculare însoțite de mișcări limitate. De exemplu, exercițiul începe cu împingerea cadrului metalic (instalație specială) de la piept la nivelul ochilor, apoi pînă la circa 10 cm deasupra capului, iar din această poziție pînă la întinderea completă a brațelor; revenirea se face invers fazelor de mai sus. La început această succesiune de 6 exerciții se recomandă a fi executată o singură dată pe zi, dar continuu, fără nici o întrerupere. Ritmul de execuție este lent.

În activitatea sportivă, succesiunea exercițiilor pentru pregătirea unui halterofil, preconizată de Bob Hofman, este următoarea:

1) scurtă încălzire a principalelor grupe musculare;

2) din stînd, brațele întinse sus, bara aproximativ cu 7 cm mai jos de nivelul palmelor, apucarea ei, împingînd cu forță maximă timp de 6—12 secunde;

3) împingere în bara fixată aproximativ la înălțimea bărbiei, timp de 6—12 secunde;

4) din culcat înainte extensie și împingere în bara fixată puțin deasupra umerilor, timp de 6—12 secunde;

5) ridicare pe vîrfuri și tragerea barei fixate la 15—20 cm mai jos de centură ;

6) din ghemuit, împingere în bară cu ambele brațe, aceasta fiind fixată la înălțimea umerilor ;

7) stînd cu brațele întinse în jos, tragerea barei fixate la nivelul prizei mîinilor ;

8) tragerea barei fixate cu 5 cm deasupra genunchilor ;

9) stînd cu genunchii ușor îndoiți, împingere în bară, aceasta fiind fixată la înălțimea umerilor ;

10) din atîrnat de bara fixă (să nu permită atingerea solului cu picioarele), ridicarea genunchilor la piept.

Acest complex se caracterizează prin faptul că fiecare exercițiu implică contractarea la maximum a principalelor grupe musculare, timp de 6—12 secunde. De asemenea, se poate desprinde faptul că exercițiile folosite contribuie nemijlocit la dezvoltarea forței funcționale necesare, în cazul de față, executării diferitelor procedee tehnice proprii sportului cu haltere.

Bazîndu-se pe funcționalitatea procedeului, numeroși specialiști manifestă preocupări susținute cu privire la elaborarea criteriilor și mijloacelor de aplicare a acestuia la cerințele dezvoltării forței musculare specifice fiecărei ramuri de sport.

Cercetările dr. Andrei Demeter de la catedra de fiziologie a Institutului de educație fizică și sport din București, întreprinse pe un lot de 20 de sportivi bine antrenați, dar care nu făcuseră pînă atunci antrenament izometric, au scos în evidență următoarele concluzii :

— contracțiile izometrice deși au o durată scurtă, solicită intens atît musculatura, cît și sistemul nervos central și aparatele respirator și circulator ;

— contracțiile izometrice trebuie folosite cu grijă, iar creșterea duratei și intensității lor se va face treptat ;

— repetarea contracțiilor izometrice de 6—8 ori într-o lecție, de fiecare dată timp de 10—12 secunde, nu a provocat fenomene patologice la nivelul scoarței cerebrale ;

— efectuarea eforturilor izometrice trebuie alternată cu pauze de 90 secunde, iar în cadrul acestora se recomandă executarea unor mișcări dinamice ușoare, care, ajutînd reglarea circulației și respirației, favorizează înlăturarea oboselii.

4. Procedeul „în circuit"

Procedeul de dezvoltare a forţei „în circuit" a fost elaborat de englezii Morgan şi Adamson. El constă în executarea succesivă a unor exerciţii de forţă menite să dezvolte principalele grupe musculare. Exerciţiile sînt efectuate într-o succesiune ciclică, fapt care i-a atras şi denumirea „în circuit".

Pentru aplicarea acestui procedeu, autorii lui recomandă respectarea următoarelor reguli :

— exerciţiile să nu aibă un grad mare de dificultate ;

— de-a lungul circuitului, greutatea exerciţiilor să crească în mod progresiv ;

— exerciţiile să nu solicite indici crescuţi de îndemînare ;

— exerciţiile folosite să contribuie la dezvoltarea forţei şi, în acelaşi timp, a rezistenţei generale.

Durata de parcurgere a circuitelor este de minimum 10 minute şi maximum 30 minute. După durată, ele se împart în circuite scurte, cele care durează 10—15 minute, şi circuite lungi, cu durata între 16—30 minute.

Autorii acestui procedeu preconizau ca exerciţiile proprii circuitului respectiv să fie repetate de două, trei ori. De asemenea, ţinînd seama de efortul depus în primele două repetări, se recomandă ca dificultatea exerciţiilor circuitului să fie stabilită de aşa natură, ca la a treia repetare intensitatea efortului să nu influenţeze negativ calitatea execuţiilor respective. Pentru asigurarea acestei condiţii, înainte de repetarea pentru a treia oară a parcursului respectiv se recomandă şi acordarea unei scurte pauze.

Complexul de exerciţii preconizat de creatorii acestui procedeu de dezvoltare a forţei şi rezistenţei cuprinde următoarele grupe de exerciţii : exerciţii pentru braţe şi umeri ; exerciţii pentru spate ; exerciţii pentru abdomen ; exerciţii pentru membrele inferioare ; exerciţii combinate, cu o influenţă multilaterală asupra dezvoltării fizice ; 24 structuri de exerciţii, denumite tip circuit, executate la aparate (paralele, frînghie, bancă), prin învingerea rezistenţei unor obiecte (discul de la haltere) sau prin învingerea greutăţii propriului corp (căţărări, îndoiri şi întinderi de braţe etc.).

Structura unui circuit scurt, cuprinzînd 6 exerciţii, indicată de Ulrich Jonath din R. F. a Germaniei, este : *a*) urcarea pe o bancă sau ladă, alternativ cu cîte un picior ; *b*) săritură în atîrnat apucat la bară înaltă, urmată de o tracţiune în braţe pînă la nivelul toracelui ;c) din culcat pe spate, ridicarea în şezînd ; *d*) îndoiri de braţe cu discul de halteră ; *e*) din stînd la capătul paralelelor, uşoară săritură urmată de împingere în sprijin pe braţe ; *f*) o balansare completă la frînghie.

Din structura acestui complex rezultă influenţa selectivă a exerciţiilor asupra principalelor grupe musculare ale sistemului locomotor.

Pentru un circuit lung, structura complexului, dată de acelaşi autor, constă în : *a*) urcarea pe bancă alternativ cu cîte un picior şi cu îngreuieri ; *b*) din stînd cu picioarele depărtate de o parte şi de alta a unei bănci, sărituri pe bancă prin apropierea picioarelor şi ţinînd în mîini cîte o halteră mică ; *c*) tracţiuni în braţe la bara înaltă ; *d*) ridicarea din culcat pe spate în şezînd ; *e*) ridicarea halterei mici prin lateral sus ; *f*) din ghemuit, săritură în extensie ; *g*) ridicarea unui disc de halteră (roaba) ; *h*) ridicarea halterei prin învîrtirea cu ajutorul mîinilor a unei bare de lemn de care este legată, prin două frînghii, haltera respectivă ; *i*) genuflexiuni cu haltere mici ; *j*) din stînd cu picioarele uşor depărtate, împingerea lentă în sus a discului de haltere ; *k*) căţărare pe scara de frînghie.

Din cele relatate mai sus rezultă că în stadiul iniţial al folosirii procedeului „în circuit" acesta a fost orientat spre dezvoltarea cu precădere a forţei, precum şi a rezistenţei.

Treptat, ca urmare a eficienţei sale, raza de acţiune a acestui procedeu a fost extinsă, iar în prezent este aplicat atît în educaţia fizică a elevilor, cît şi în antrenamentul sportiv.

Precizări valoroase s-au făcut şi cu privire la succesiunea exerciţiilor în circuitul respectiv, la organizarea grupelor de lucru, a probelor de control căpătînd astfel un nivel superior de organizare şi bineînţeles, de eficienţă.

Referitor la succesiunea exerciţiului în circuitul dat, aceasta se recomandă a fi următoarea : exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii segmentelor inferioare ; exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii segmentelor superioare ; exerciţii de dezvoltare a musculaturii abdominale şi exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii spatelui.

În funcţie de scopul urmărit, pentru dezvoltarea aceleiaşi grupe musculare se pot folosi chiar 2-3 structuri de exerciţii.

Această măsură sporește eficiența procedeului și, în același timp, poate să reprezinte un element de progresie a încărcăturii lucrului.

În ceea ce privește organizarea grupelor de lucru, precizările făcute în ultimul timp contribuie la sistematizarea muncii, mai ales în următoarele direcții :

— Grupele de lucru să fie formate din cîte 2-3 sportivi, care să lucreze concomitent sau individual la fiecare atelier al circuitului respectiv.

— Înainte de a se trece la efectuarea circuitului, exercițiile se demonstrează în forma de execuție optimă. Se fixează pentru fiecare grupă ordinea parcurgerii circuitului respectiv. Această ordine de execuție se menține un timp relativ îndelungat pentru a putea înregistra progresele obținute de executanți.

— Se stabilește numărul de repetări ce trebuie efectuat la fiecare atelier. Atunci cînd execuțiile sînt limitate în timp, numărul lor va fi ținut în evidență de fiecare executant în parte. Întreruperea activității, corespunzător timpului alocat, se face printr-un semnal acustic.

În privința probelor de control, acestea se organizează periodic (săptămînal, bilunar etc.) și constau din efectuarea, în timpul alocat lucrului la atelierul respectiv, a unui număr cît mai mare, dar, desigur corect, a exercițiilor respective.

În continuare vom da alte două exemple de structuri de circuite, unul pentru educația fizică a elevilor, iar altul pentru sportivii fruntași, folosite în activitatea cadrelor noastre de specialitate.

Pentru elevii din clasele IX—XII :

1) sărituri succesive din ghemuit, de două ori cîte 5 m ;

2) din culcat înainte, executarea a cîte 8 îndoiri și întinderi de brațe (flotări) ;

3) din culcat pe spate, ridicarea trunchiului la verticală, cu ducerea energică a brațelor sus, de 6 ori ;

4) parcurgerea unei distanțe de 15 m, de-a lungul căreia se execută succesiv următoarele : alergare 5 m ; rostogolire înainte pe o saltea 2 m ; alergare șerpuită 8 m ;

5) din stînd depărtat brațele pe șolduri, răsucirea alternativă a trunchiului spre stînga și spre dreapta de 10 ori. La fiecare răsucire brațele se întind lateral ;

6) alergare înainte 10 m, ocolirea unui obstacol și revenire prin sărituri pe un singur picior.

Exemplul următor se referă la un circuit care a fost folosit de antrenorul emerit Kunst-Ghermănescu Ion în pregătirea handbaliștilor fruntași de la clubul „Steaua“ :

1) tracțiuni la banda elastică, imitînd diferite procedee de aruncare a mingii de handbal ;
2) genuflexiuni cu haltere de 35—40 kg pe umeri ;
3) împingerea de la piept în sus a halterei de 30—40 kg ;
4) din culcat pe spate, ridicarea picioarelor la verticală și revenire ;
5) sărituri pe loc cu un sac de nisip în spinare ;
6) pase în 3 cu mingea medicinală ;
7) tracțiuni în brațe la bara fixă ;
8) pase în 3, folosind două mingi de handbal ;
9) aruncări la poartă cu maximum de viteză și forță.

Fiecare exercițiu se efectuează timp de 3 minute, cu pauze între ateliere de 25 secunde. O altă precizare referitoare la folosirea acestui circuit este aceea că el se utiliza în perioada pregătitoare, în două din lecțiile ciclului săptămînal.

Orientativ, redăm și un circuit preconziat de specialiști pentru natație : *a*) flotări ; *b*) aruncarea mingii medicinale la o distanță de 10—15 m, prin balansarea acesteia printre picioare ; *c*) din culcat înainte, la distanță de 2—3 m de perete, aruncarea mingii medicinale în perete ; *d*) rotarea brațelor înainte și înapoi, cu ținerea în mîini a unor haltere mici ; *e*) din poziția sprijinit pe o mînă, pe o latură în cădere, flotări pe brațul de sprijin, cu depărtarea și apropierea piciorului nesprijinit ; *f*) din culcat pe spate, ridicarea genunchilor la piept ; *g*) din culcat pe spate, ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor în poziția echer ; *h*) flotări, cu ridicarea alternativă a picioarelor ; *i*) din șezînd, aplecarea înainte prin răsucirea alternativă a trunchiului spre sînga și spre dreapta, cu atingerea vîrfului piciorului cu brațul opus.

Structura acestui complex confirmă, încă o dată, că exercițiile folosite în cadrul acestui procedeu sînt special selectate, corespunzînd dezvoltării grupelor musculare care iau parte la efectuarea deprinderilor de bază ale sportului respectiv.

Utilizarea exercițiilor pentru dezvoltarea forței, indiferent de procedeul la care recurge profesorul, implică respectarea mai multor reguli metodice, dintre care cele mai importante sînt :

1) prealabila pregătire calitativă a întregii musculaturi și, de asemenea, gradarea judicioasă a încărcăturilor pe care urmează să le ridice executanții respectivi ;

2) respectarea cu strictețe a particularităților dezvoltării forței la diferite vîrste, cunoscînd că posibilitățile optime de creștere a acesteia apar după vîrsta de 20 de ani ;

3) selectarea exercițiilor în așa fel încît printr-un consum de energie mic să se obțină un randament maxim ;

4) efectuarea exercițiilor de forță implică mai întîi pregătirea (încălzirea) aparatului locomotor ;

5) alternarea exercițiilor de forță cu acțiuni de mișcare care să dezvolte supletea, îndemînarea și viteza ;

6) în funcție de dificultatea exercițiilor de forță, ele trebuie alternate cu pauze, menite să contribuie la refacerea capacității de muncă a organismului.

PROCEDEELE METODICE DE DEZVOLTARE A VITEZEI

Procedeele metodice de dezvoltare a vitezei contribuie la creșterea indicilor acestei calități motrice în concordanță cu formele solicitate de conținutul concret al activităților practice respective.

Principalele procedee de dezvoltare a vitezei sînt :

— creșterea treptată a tempoului execuției pînă la atingerea vitezei maxime ;

— alternarea tempourilor de execuție lentă cu cele efectuate în plină viteză ;

— repetarea priceperilor și deprinderilor de mișcare într-un tempo foarte crescut ;

— efectuarea deprinderilor în tempouri diferite, precizate cu ajutorul unor aparate sau prin contribuția nemijlocită a altor factori.

Creșterea treptată a tempoului executării deprinderilor pînă la atingerea vitezei maxime, în afară de faptul că dezvoltă viteza de deplasare și cea de efectuare a deprinderilor respective, creează la sportivi senzația diferitelor tempouri ale execuției : moderat, mediu, maxim. Statornicirea acestor senzații la nivelul proprioceptorilor permite executanților ca în desfășurarea diferitelor acțiuni de mișcare, pe baza autocontrolului, să intervină adecvat cerințelor execuțiilor.

Alternarea tempourilor de execuție obișnuite sau lente cu cele maxime contribuie la dezvoltarea vitezei de reacție, condiție hotărîtoare pentru efectuarea calitativă a celor mai multe deprinderi și priceperi de mișcare. Alternarea alergării ușoare cu sprinturi pe distanțe scurte sau executarea periodică a unor acțiuni în viteză maximă etc. sînt numai cîteva exemple care caracterizează sensul metodic al acestui procedeu.

Repetarea deprinderilor și priceperilor de mișcare într-un tempo foarte crescut, ca alt procedeu metodic, nu numai că apropie pregătirea sportivilor de una din cerințele fundamentale ale sportului contemporan, și anume execuții în viteză maximă, dar implică și perfecționarea la un nivel superior a deprinderilor proprii ramurilor de sport respective. Prin folosirea acestui procedeu se urmărește sincronizarea dezvoltării vitezei cu cerințele de aplicare a deprinderilor în activitatea concretă. Acest mod de lucru contribuie la crearea stereotipiei optime de folosire a priceperilor și deprinderilor de mișcare corespunzător cerințelor concursurilor.

Pentru obișnuirea executanților cu execuții în tempouri crescute, periodic se procedează la înlesnirea condițiilor de executare a diferitelor acțiuni de mișcare, cum ar fi : aruncarea de greutăți, sulițe, ciocane etc. mai ușoare decît greutatea regulamentară a acestora ; micșorarea suprafeței palelor vîslelor ; executarea deplasărilor specifice din volei, baschet etc. fără folosirea mingii ; executarea unor procedee tehnice pe perechi, fără prezența adversarului ; repetarea unor combinații tactice fără stingherirea desfășurării acestora de alți coechipieri etc.

Paralel cu înlesnirea condițiilor de executare, profesorii procedează și la îngreuierea condițiilor de efectuare a diferitelor acțiuni de mișcare. Pentru obținerea unui tempo de execuție superior în jocul de fotbal, de exemplu, se interzice folosirea mai mult decît o dată sau chiar deloc a driblingului ; în volei, profesorul lucrează nemijlocit, în ritm crescut, cu unul sau doi sportivi, cărora le solicită executarea unei game variate de procedee tehnice ; în haltere se cere ridicarea unor greutăți medii, dar într-un tempo de execuție crescut etc. Executarea acestor exerciții, deși se adresează, în principal, efectuării deprinderilor propriu-zise, contribuie tot la dezvoltarea vitezei, acest lucru fiind determinat de tempoul de execuţie crescut stabilit de profesor.

Criteriul hotărîtor care trebuie să stea la baza stabilirii tempoului execuţiei în condiţii de îngreuiere este acela ca exerciţiile să contribuie la sporirea indicilor de forţă, de îndemînare şi de rezistenţă necesari efectuării în condiţii optime a structurii deprinderilor respective.

Procedeul perfecţionării deprinderilor în tempouri diferite, precizate cu ajutorul unor aparate sau prin contribuţia nemijlocită a altor factori, implică folosirea unor stimulenţi care, aşa cum dovedeşte practica instruirii din unele ramuri de sport, au o influenţă pozitivă asupra dezvoltării vitezei.

Pentru dezvoltarea vitezei de plutire a înotătorului se folosesc mici mecanisme, confecţionate sub forma unor iepuraşi, lebede etc., care, acţionate de antrenori prin diferite mijloace tehnice, plutesc paralel cu culoarul respectiv de înot, în diferite tempouri. Înotătorii caută să imprime mişcărilor lor tempourile impuse de antrenori prin acţionarea mecanismelor respective. În ciclism, pentru stabilirea unui anumit tempo de parcurgere a distanţelor, se procedează la instalarea în faţa plutonului de ciclişti a unor motociclete care, pe diferite porţiuni, sînt conduse cu o anumită viteză ; în unele probe de alergări de atletism, pe anumite distanţe, sportivii aleargă conform tempoului impus de colegi anume desemnaţi de antrenori ; în unele probe de alergări, pentru sportivii cei mai buni se procedează la stabilirea unor handicapuri în metri. Aceste măsuri au o influenţă pozitivă nu numai asupra dezvoltării vitezei, ci şi a mobilizării psihice a executanţilor pentru rezolvarea cu spirit de răspundere a sarcinilor instructive.

Utilizarea procedeelor de dezvoltare a vitezei trebuie să se încadreze în respectarea următoarelor cerinţe generale :

1) calea cea mai bună pentru dezvoltarea acestei calităţi este aceea a folosirii mijloacelor specifice de viteză ;

2) concomitent cu utilizarea mijloacelor specifice de viteză trebuie să se asigure şi dezvoltarea indicilor de forţă, rezistenţă şi de îndemînare, necesari efectuării în condiţii optime a structurii deprinderilor respective ;

3) să se ţină seama de particularităţile dezvoltării vitezei, cunoscînd că asupra acestei calităţi motrice se poate acţiona bine la 10—13 ani ; între 13 și 14 ani se produce o relativă stagnare a indicilor, ca după aceea să crească din nou, pentru a ajunge la un nivel maxim între 19 și 22 ani ;

4) să nu se abuzeze de repetarea exercițiilor de viteză pe distanțe lungi sau timp îndelungat, întrucît o asemenea exersare contribuie mai mult la creșterea indicilor de rezistență decît de viteză ;

5) între repetarea exercițiilor privind dezvoltarea vitezei, durata pauzei pentru restabilirea capacității optime de muncă a organismului trebuie să fie de 3—4 minute.

PROCEDEELE METODICE DE DEZVOLTARE A ÎNDEMÎNĂRII

Principalele procedee de dezvoltare a îndemînării sînt :

— repetarea procedeelor tehnice specifice activității practice respective ;

— sporirea treptată a dificultății de coordonare a acțiunilor de mișcare ;

— aplicarea priceperilor și deprinderilor însușite în condiții de activitate mereu schimbătoare.

Repetarea procedeelor de îndeplinire a deprinderilor de mișcare de bază sau a procedeelor tehnice proprii conținutului programelor de educație fizică, precum și a celor specifice diferitelor ramuri de sport contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a sportivilor, întrucît structura acestora determină efectuarea mișcărilor în mod rațional, economic, eficient. Cadrul relativ limitat al procedeelor de executare a acțiunilor de mișcare respective, la prima vedere, ar părea ca o frînă în dezvoltarea îndemînării, deoarece se cunoaște că una din cerințele de bază ale creșterii continue a indicilor acesteia este de a solicita sistemul locomotor în condiții de mișcare mereu schimbătoare. Această regulă metodică este perfect îndreptățită, dar, în același timp, trebuie să fie reținut faptul că bazele coordonării iau naștere chiar pe fondul acestui sistem de procedee statornicite atît pentru executarea deprinderilor de mișcare de bază, cît și a celor specifice diferitelor ramuri de sport. Fără înțelegerea acestei legături și mai ales a influenței sale asupra dezvoltării îndemînării nu ar fi posibilă aprecierea reală a indicilor ei de creștere în diferitele etape ale pregătirii executanților.

Sporirea treptată a dificultăţilor de coordonare a mişcărilor, ca alt procedeu de dezvoltare a îndemînării, implică creşterea continuă a cerinţelor de efectuare a priceperilor şi deprinderilor. De exemplu, mişcările simple de braţe, ulterior folosite simultan cu acţionarea altor segmente, se pot complica pe o treaptă superioară, executîndu-se mişcări asimetrice ; complicarea treptată a parcursurilor de obstacole din programele de educaţie fizică, prin cuprinderea într-o succesiune mereu schimbătoare a diferitelor deprinderi şi priceperi de mişcare complexe ; stabilirea şi efectuarea unor combinaţii de elemente tehnice tot mai pretenţioase proprii gimnasticii sportive etc., sînt numai cîteva modalităţi care concretizează sensul instructiv pe care îl îndeplineşte acest procedeu de dezvoltare a îndemînării. Superioritatea acestui procedeu faţă de primul constă în faptul că se extinde asupra unei arii sporite de activitate motrică ; el nu implică numai efectuarea unor procedee tehnice, care, aşa cum se ştie, cuprind un număr limitat de mişcări, ci a unei multitudini de acţiuni de mişcare. În cadrul acestora sînt cuprinse, în afara procedeelor tehnice executate în condiţii complexe, inclusiv gama deosebit de variată a priceperilor şi deprinderilor de mişcare ce însoţesc sau condiţionează indicii calitativi ai efectuării acestora.

Folosirea procedeului de aplicare a deprinderilor motrice în condiţii mereu schimbătoare implică crearea în mod deliberat a unui astfel de cadru de desfăşurare a acţiunilor de mişcare.

În acest sens, cu bune rezultate se pot organiza jocuri de mişcare, diferite parcursuri în care aplicarea deprinderilor solicită execuţii puţin obişnuite, jocuri cu prevederi regulamentare diminuate etc. Aceste activităţi practice contribuie la lărgirea continuă a sistemului de priceperi de mişcare şi, pe această bază, treptat, se pot forma şi noi deprinderi.

În fond, stăpînirea unui sistem cît mai mare de deprinderi contribuie la lărgirea continuă a sferei îndemînării şi, totodată, a indicilor calitativi ai acestei preţioase calităţi motrice.

În folosirea procedeelor metodice de dezvoltare a îndemînării, profesorii şi antrenorii trebuie să ţină seama de următoarele aspecte :

1) capacitatea de îndemînare a cetăţenilor nu este aceeaşi la toate vîrstele. Ea se poate dezvolta mai ales la vîrsta de

12—14 ani, cînd scoarţei cerebrale îi este caracteristică o deosebită plasticitate ;

2) limitarea activităţii motrice numai la practicarea mijloacelor specifice specializării frînează dezvoltarea îndemînării, deoarece cadrul de folosire a priceperilor şi deprinderilor respective este mult prea îngust ;

3) efectuarea exerciţiilor pentru dezvoltarea îndemînării, întrucît implică participarea intensă a sistemului nervos central, trebuie alternată cu suficiente pauze de relaxare, ceea ce va permite ca exerciţiile următoare să fie reluate cu indici corespunzători de randament ;

4) creşterea indicilor generali de stăpînire multilaterală a aparatului locomotor nu trebuie să constituie un scop în sine ; acest obiectiv de instruire va fi continuu corelat cu necesitatea obţinerii celei mai înalte perfecţionări a priceperilor şi deprinderilor de mişcare specifice activităţii practice respective. În acest sens trebuie combătute tendinţele unor sportivi care confundînd îndemînarea cu efectuarea diferitelor jonglerii, străine de conţinutul ramurilor de sport respective, le repetă abuziv şi astfel îndepărtează execuţiile de cerinţele esenţiale ale pregătirii ;

5) dezvoltarea îndemînării trebuie strîns împletită cu sporirea indicilor celorlalte calităţi motrice, deoarece aceştia reprezintă suportul necesar al manifestărilor ei la nivelul exigenţelor superioare.

PROCEDEELE METODICE DE DEZVOLTARE A REZISTENŢEI

Dezvoltarea rezistenţei este nemijlocit legată de durata efortului, de intensitatea acestuia şi de modul de acordare a pauzelor în diferite momente ale întreruperii efortului. În afara acestora, mai trebuie să se ţină seama şi de particularităţile diferitelor ramuri de sport, care prin conţinutul lor specific solicită dezvoltarea rezistenţei în mod diferenţiat.

Ca procedee generale de dezvoltare a rezistenţei pot fi subliniate următoarele :

— repetarea unor eforturi de o anumită durată, cu intensităţi uniforme ;

— efectuarea unor eforturi de o anumită durată, cu intensităţi variabile ;

— efectuarea unor eforturi intense, cu acordarea unei pauze de o anumită durată după fiecare repetare.

Procedeul repetării unor eforturi de o anumită durată și cu intensități uniforme implică precizarea duratei efortului (avînd drept criterii volumul de muncă sau distanțele parcurse), intensitatea efortului (exprimată în tempoul de execuție) și stabilirea de așa natură a duratei pauzelor, ca înainte de fiecare repetare să se asigure refacerea capacității de muncă a organismului.

În cadrul folosirii acestui procedeu, durata efectuării efortului este strîns corelată cu tempoul executării acțiunilor de mișcare respective, care, de regulă, este inferior celui din concurs, iar uneori se apropie de acesta și chiar îl egalează. În ceea ce privește timpul de odihnă dintre repetări, acesta variază între 1-3 minute, în funcție de volumul și intensitatea efortului efectuat.

Relația dintre componentele acestui procedeu, după specificul diferitelor activități practice, se concretizează în mod diferit.

În natație, de exemplu, se repetă parcurgerea unor distanțe scurte (50 m. $1/2$ sau $3/4$ din distanța proprie concursului), cu un tempo mediu sau crescînd spre valorile din concurs, iar uneori corespunzător tempoului din concurs; în gimnastică se repetă părți din exercițiu și chiar exerciții integrale la aparate, dar într-un tempo inferior celui solicitat în concurs; în fotbal, pentru dezvoltarea rezistenței generale se parcurg în alergare distanțe de 400-500 m, într-un tempo moderat, iar pentru dezvoltarea rezistenței specifice se repetă, de anumite ori, procedee tehnice, acțiuni tactice, sau se organizează jocuri bilaterale.

Din exemplele arătate mai sus rezultă că dezvoltarea rezistenței, prin intermediul acestui procedeu, prezintă numeroase variante. Acestea sînt impuse de specificul diferitelor activități practice care solicită o anumită orientare a dezvoltării rezistenței.

Efectuarea unor eforturi de o anumită durată, cu intensități variabile, ca alt procedeu de dezvoltare a rezistenței, contribuie la formarea capacității de adaptare a organismului la diversitatea intensităților de efort care survin în practicarea celor mai multe ramuri de sport.

Aplicarea în practică a acestui procedeu capătă o multitudine de forme, impuse de cerinţele deosebit de complexe ale activităţilor practice.

În nataţie, de pildă, pe o distanţă stabilită în funcţie de lungimea probei, diferitele porţiuni ale acesteia sînt parcurse în tempouri diferite, alternîndu-se vitezele medii cu cele lente sau maxime; în jocurile sportive efectuarea eforturilor cu intensităţi variabile se desfăşoară tot cursiv, atît pe baza diferitelor acţiuni de mişcare stabilite de antrenori, cît şi a practicării jocurilor bilaterale, unde de-a dreptul nu pot fi evitate; în atletism, în unele probe de schi şi în alte ramuri de sport, alternarea eforturilor de diferite intensităţi poate fi efectuată într-un singur parcurs (şnur) sau prin repetarea diferitelor distanţe, fiecare cu o anumită intensitate.

Procedeul efectuării unor eforturi intense, cu acordarea unei pauze de o anumită durată după fiecare repetare, denumit şi pe intervale, este larg folosit în ramurile de sport cu mişcări ciclice. Aplicarea lui este extinsă însă şi asupra celorlalte ramuri de sport.

Esenţa procedeului constă, pe de o parte, în repetarea unor eforturi cu indici de intensitate crescuţi şi, pe de altă parte, în stabilirea unei asemenea durate a pauzelor dintre repetări, ca timpul de odihnă respectiv să nu asigure refacerea completă a capacităţii de muncă necesară efectuării optime a eforturilor care urmează. Îmbunătăţirea rezistenţei prin acest procedeu se face pe baza unor „stress-uri“ (stări de oboseală crescută indar trecătoare, determinate de depunerea unor eforturi intense, care nu pot fi folosite decît la subiecţii al căror organism este temeinic pregătit pentru a face faţă unor asemenea solicitări).

Pregătirea subiecţilor, în concordanţă cu cerinţele unor asemenea eforturi, trebuie să aibă loc treptat, pe baza unor repetări cu volum de muncă redus, în tempouri moderate şi efectuate periodic. La sportivii avansaţi, elementul hotărîtor al îmbunătăţirii rezistenţei prin acest procedeu îl constituie creşterea tempoului de efectuare a efortului şi, desigur, concomitent cu aceasta, reducerea timpului de odihnă dintre repetări.

Apariţia acestui procedeu este nemijlocit legată de practica atletismului şi mai ales de pregătirea alergătorilor pe distanțe lungi. În aceste probe, treptat, s-a constatat că posibilitățile de îmbuntățire a performanțelor nu sînt condiționate numai de sporirea rezistenței, ci și de tempoul alergării, de viteza atletului respectiv. Îmbunătățirea vitezei însă nu putea fi realizată numai prin intermediul alergării pe distanțe lungi, deoarece acest gen de efort nu influențează creșterea indicilor de viteză. Pentru a contribui la dezvoltarea în continuare a rezistenței, dar în același timp și a vitezei, s-a procedat la împărțirea distanței curselor respective pe porțiuni mai scurte.

De la 10×800 m într-o singură lecție de antrenament, procedeu folosit de Harbig, s-a ajuns la 40×400 m. Ulterior, mergîndu-se în întîmpinarea dezvoltării vitezei, diferitelor porțiuni de alergări li s-au adăugat tempouri sporite de parcurgere a acestora, iar pauzele dintre repetări au fost scurtate. În acest mod a început să se statornicească un nou procedeu de dezvoltare a rezistenței, folosit în tot mai multe probe și ramuri sportive și denumit „cu intervale“. Avantajul lui constă în faptul că paralel cu dezvoltarea rezistenței contribuie și la creșterea vitezei în regim de rezistență.

Programa secțiilor de natație din țara noastră statornicește folosirea acestui procedeu pentru pregătirea unui înotător în proba de 100 m, după cum urmează : 8×25 m, cu pauze de 30-15 secunde ; 4×50 m, cu pauze de 45-35 secunde ; 2×75 m, cu pauze de 60-30 de secunde, toate efectuate într-un tempo ridicat.

Stabilirea volumului efortului, a intensității acestuia, precum și a pauzelor dintre repetări are un caracter variat, în concordanță cu cerințele specifice ale ramurilor sportive, și, bineînțeles, cu particularitățile individuale și de pregătire ale executanților.

Pentru dezvoltarea rezistenței nu trebuie trecută cu vederea contribuția importantă a practicării globale a ramurii sau probei de sport respective, efectuată atît în procesul de pregătire, cît și în concursuri.

În folosirea procedeelor de dezvoltare a rezistenței, profesorii și antrenorii trebuie să țină seama de următoarele cerințe :

1) dezvoltarea rezistenței presupune temeinica pregătire prealabilă a sistemelor cardiovascular și respirator, or aceasta se obține prin gradarea treptată a efortului ;

2) să respecte particularitățile dezvoltării acestei capacități, cunoscîndu-se că posibilitatea creșterii optime a indicilor de rezistență se manifestă după vîrsta de 20 de ani. Cazurile excepționale nu trebuie să permită generalizări;

3) efectuarea eforturilor de rezistență necesită (încălzirea) pregătirea prealabilă a organismului executanților, pentru a face față solicitărilor grele;

4) abuzul de eforturi pentru dezvoltarea rezistenței se repercutează negativ asupra vitezei, îndemînării și, totodată, a forței;

5) pentru dezvoltarea rezistenței o mare importanță are asigurarea raportului judicios dintre volumul și intensitatea efortului. De obicei, între aceste două componente trebuie să se statornicească un raport de proporționalitate inversă;

6) volumul și mai ales intensitatea efortului implică acordarea unor pauze necesare refacerii capacității de muncă a organismului;

7) efectuarea sistematică a eforturilor de durată și, de asemenea, cu intensități crescute, presupune alcătuirea unei rații alimentare bogate în glucide și vitamine.

La baza folosirii procedeelor de dezvoltare a calităților motrice trebuie să stea neabătut înțelegerea aprofundată a faptului că între acestea există o strînsă legătură. De asemenea, să se țină seama de faptul că indicii dezvoltării respectivelor calități nu constituie un scop în sine, ele fiind în strînsă legătură cu sistemul de priceperi și deprinderi de mișcare specifice diferitelor activități practice. Ca urmare a acestor interrelații, procedeele de dezvoltare a calităților motrice țintesc să asigure fondul funcțional necesar valorificării optime a execuțiilor tehnico-tactice și, de asemenea, a dezvoltării acestor însușiri corespunzător cerințelor de pregătire a sportivilor în diferitele etape. Uneori este necesar să fie accentuată dezvoltarea vitezei, alteori a forței sau rezistenței, dar în orice moment corespunzător cerințelor de amplificare a randamentului în efectuarea acțiunilor de mișcare. Dezvoltarea abuzivă a forței se poate repercuta negativ asupra tempoului alergărilor de viteză din atletism sau a executării expresive a unor procedee tehnice din gimnastică etc. Consecințe asemănătoare poate avea și dezvoltarea unilaterală a celorlalte calități motrice.

În folosirea metodei exersării, în afara variantelor și procedeelor menționate, profesorii și antrenorii țin seama și de următoarele cerințe generale :

— în vederea însușirii trainice și corecte a priceperilor și deprinderilor motrice, exersarea globală a acestora (a întregii lor structuri motrice) trebuie permanent alternată cu exersarea analitică (a unor componente ale structurii globale a respectivelor priceperi și deprinderi motrice) ;

— paralel cu dirijarea nemijlocită a execuției subiecților — realizată de profesori prin comandă, numărătoare, acompaniament muzical, reguli impuse etc. — se asigură și exersarea independentă a actelor motrice, stimulîndu-se astfel participarea activă și creatoare a executanților la înfăptuirea obiectivelor urmărite ;

— formarea și perfecționarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice să fie privită în strînsă legătură, în sensul că structurile diverselor acte de mișcare nu pot fi optimizate fără ameliorarea în permanență a calităților motrice și viceversa ;

— întreaga organizare a exersării să favorizeze formarea și perfecționarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice potrivit manifestării concrete a acestora în concursuri, în diversele activități practice.

METODE DE REFACERE A CAPACITĂȚII DE EFORT

Una din metodele folosite în scopul refacerii capacității de efort este cea a relaxării autogene, cunoscută și sub denumirea de antrenament autogen. Ea constă în folosirea unor exerciții cu caracter de sugestie psihică, prin intermediul cărora sportivii sînt obișnuiți să se „deconecteze" de ambianța înconjurătoare și să obțină o remarcabilă relaxare psiho-somatică. Ca urmare a practicării exercițiilor de acest gen, sportivii își recapătă mult mai rapid prospețimea capacității de muncă și astfel pot să-și mențină randamentul superior pentru un interval mai îndelungat.

Pentru executarea antrenamentului autogen, antrenorul colaborează îndeaproape cu psihiatri sau cu medici inițiați în această metodă, acestora revenindu-le, de fapt, îndrumarea practicării exercițiilor respective.

Exercițiile se efectuează timp de 30 de minute, în ședințe speciale, iar principalele grupe folosite sînt eșalonate după cum urmează :

— exerciții care provoacă senzația greutății corpului (vizează relaxarea mușchilor) ;

— exerciții care provoacă senzația de căldură (vizează relaxarea vaselor sanguine) ;

— exerciții pentru reglarea funcției inimii ;

— exerciții pentru respirație ;

— exerciții pentru reglarea temperaturii în cavitatea toracică și abdominală ;

— exerciții care provoacă senzația de răcoare în partea frontală a capului (influențează descongestionarea cerebrală).

Fiecare exercițiu se face pe baza unor formule de sugestie, exprimate de psihiatri sau medici, ca de exemplu :

— pentru formarea senzației greutății corpului : „brațul drept este greu ; nu-l pot ridica, este ca de plumb“ ;

— pentru senzația de căldură : „brațele și picioarele îmi sînt calde“ ; „o căldură plăcută îmi inundă palmele, brațele, umerii“ ;

— pentru reglarea funcției inimii : „inima bate calm și ritmic“ ;

— pentru respirație : „respir calm, toată ființa mea respiră“ ;

— pentru reglarea temperaturii : „simt o căldură intensă în regiunea pieptului“ ;

— pentru provocarea senzației de răcoare : „fruntea mea este rece, o adiere plăcută îmi răcorește fruntea“.

Rostirea de către specialiști a formulelor sugestive de mai sus este repetată de mai multe ori și de-a lungul unui sistem de lecții, aceasta deoarece capacitatea sportivilor de a-și declanșa stările respective nu apare deodată, ci în urma unei exersări relativ-îndelungate. Tamara Rîbakova și Viktor Jagodin (U.R.S.S.) subliniază că pentru învățarea exercițiului care provoacă senzația de greutate a corpului sînt necesare 10—14 zile, după care se repetă periodic pentru păstrarea deprinderii respective. I. Bîlcea (Cluj) arată că elementele antrenamentului autogen pot fi însușite în 2—4 luni, exercițiile fiind efectuate în ședințe săptămînale și repetate de către fiecare subiect de 3 ori pe zi, cîte 2—3 minute.

În ceea ce privește locul executării exercițiilor, se recomandă utilizarea unor încăperi liniștite și puțin luminate, propice asigurării unui climat de calm. Ca poziție de efectuare a exercițiilor, urmărindu-se asigurarea unei accentuate relaxări musculare, se folosesc următoarele : culcat pe spate, șezînd pe un taburet sau șezînd în fotoliu.

Eficiența metodei este condiționată în cea mai mare măsură de adeziunea liber consimțită a sportivilor pentru scopul metodei, ca și voința ce și-o impune în această direcție specialistul care conduce antrenamentul autogen.

O altă metodă de refacere a capacității de efort este și cea hidrofizioterapică. Aceasta se aplică prin mai multe procedee ca : dușul cald imediat după efort (15—30 minute) ; relaxarea în cada sau bazinul cu apă caldă (28—30°C) timp de 15—20 minute ; relaxarea în saună (baie de aburi 20—30 minute, dar nu imediat după efortul intens, ci în ședințe de dezobosire special programate o dată sau de două ori pe săptămînă.

Cu efecte pozitive poate fi folosită și oxigenarea, de regulă aplicată după efortul intens. Aceasta se obține prin relaxarea sportivilor în încăperi anume amenajate și prin inhalarea aerului îmbogățit cu O_2, furnizat prin punerea în funcție a unor butelii de oxigen.

Pauzele, acordate în timpul lecțiilor și după acestea, ori după desfășurarea concursurilor, constituie, de asemenea, elemente utile pentru refacerea capacității de efort a subiecților. Durata acestora depinde de intensitatea efortului depus și de gradul de solicitare intensivă de-a lungul activității respective a sistemului nervos.

METODE DE CORECTARE A GREȘELILOR DE EXECUȚIE

În această direcție, profesorii și antrenorii recurg fie la corectarea nemijlocită a execuției subiecților (ei înșiși demonstrînd executanților greșeala efectuată sau dirijîndu-le direct acțiunea diverselor segmente ale corpului etc.), fie la compararea acesteia cu cea a altor sportivi, desigur, prin intermediul fotografiilor, filmelor, kinogramelor, sau pe baza urmăririi evoluției colegilor cu care lucrează.

În toate cazurile, profesorii și antrenorii urmăresc mai ales combaterea greșelilor tipice, a celor care se găsesc în cea mai mare discordanță cu cerințele execuției corecte și implicit cu asigurarea randamentului superior.

METODA VERIFICĂRII ȘI APRECIERII PREGĂTIRII

Într-o anumită măsură, verificarea și aprecierea pregătirii executanților se realizează în fiecare lecție sau curs, în funcție de temele lecției sau de obiectivele stabilite pentru întrecerile respective. Cu toate acestea, în unele etape ale procesului de instruire este necesar să fie organizate verificări și aprecieri mai aprofundate decît cele folosite în activitatea curentă.

Verificarea pregătirii subiecților se face de obicei prin trecerea probelor și normelor de control sau organizarea concursurilor de verificare, iar aprecierea, prin notare și analiza randamentului sportivilor în concursuri.

Trecerea probelor și normelor de control se organizează în scopul verificării gradului de pregătire a elevilor sau sportivilor într-o etapă dată, în funcție de obiectivele de instruire planificate de profesori și antrenori.

În educația fizică din școlile de toate gradele, probele și normele de control sînt stabilite prin programe, în mod unitar pentru toți elevii diferitelor tipuri de școli, iar în activitatea sportivă, acestea sînt precizate de profesori și antrenori, în funcție de gradul de pregătire a sportivilor și de obiectivele de instruire și de performanță urmărite în etapa dată.

Probele și normele de control, proprii educației fizice din școli, precizează nivelul mediu al însușirii de către elevi a principalelor deprinderi de mișcare, iar cele din activitatea sportivă, indicii necesari ai pregătirii individuale a sportivilor.

Pentru sportivi, organizarea trecerii probelor și normelor de control constituie un bun prilej de stimulare a pregătirii lor, iar pentru profesori și antrenori, un mijloc de verificare și apreciere a eficienței metodelor de instruire utilizate.

Concursurile de verificare sînt folosite atît în activitatea sportivă cît și în cea de educație fizică și constituie, în ambele cazuri, cel mai eficient criteriu de apreciere și verificare a pregătirii elevilor sau sportivilor.

În ceea ce privește aprecierea pregătirii prin metoda notării, aceasta este specifică educației fizice din școli. Notarea elevilor la acest obiect se face pa baza progreselor realizate de aceștia privind îndeplinirea conținutului programelor și cu ocazia organizării trecerii probelor și normelor de control planificate pentru fiecare trimestru.

Analiza randamentului sportivilor în concursuri constituie o metodă de apreciere larg statornicită în procesul antrenamentului sportiv. Această analiză se face în ședințe special organizate sau înaintea începerii primei lecții care urmează după concursul respectiv. Aprecierea obiectivă a randamentului sportivilor stimulează pregătirea viitoare a acestora și le cultivă, în același timp, spiritul de răspundere față de colectiv și de activitatea lor proprie.

Pentru profesori și antrenori, verificarea și aprecierea sportivilor prin metodele enumerate implică luarea unor măsuri care să redea cît mai fidel, și în același timp multilateral, nivelul pregătirii celor cu care lucrează. În acest sens, cu sprijinul medicilor, se recomandă efectuarea unor determinări funcționale, completarea unor teste care urmăresc cunoașterea particularităților psihice ale sportivilor etc. De asemenea, în vederea unei aprecieri cît mai obiective a randamentului sportivilor, profesorii și antrenorii pot folosi numeroase procedee de înregistrare a cît mai multor acțiuni desfășurate în concursuri. Evidența paselor greșite, exprimarea prin note a modului în care s-au rezolvat unele acțiuni tehnice sau tactice, numărul paselor corecte și date la timp etc., înregistrate de antrenor sau de alte persoane, măresc eficiența aprecierii, o fac mai concretă și instructivă pentru toți cei ce sînt antrenați în practicarea organizată a exercițiilor fizice și sportului.

V. METODELE DE EDUCARE SOCIALISTĂ A CELOR ANTRENAȚI ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI SPORTULUI

Înainte de expunerea metodelor de educare folosite în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv, este necesar să se sublinieze faptul că în direcția formării profilului moral al celor ce practică exercițiile fizice și sportul acționează mai mulți factori.

1. FACTORII CARE RĂSPUND DE ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII EDUCATIVE

De organizarea nemijlocită a muncii educative în rîndul celor ce practică organizat exercițiile fizice și sportul răspund organele de conducere ale asociațiilor și cluburilor sportive, profesorii și antrenorii, alături de care își aduc contribuția și presa, arbitrii și spectatorii.

Înainte de a ne referi la sarcinile ce revin acestor factori educativi, trebuie precizat faptul că educarea celor ce practică exercițiile fizice și sportul nu se realizează, în principal, în cadrul educației fizice și al antrenamentului sportiv, ci în procesul muncii, în familie, școală, sub influența întregii noastre vieți sociale.

În ceea ce privește activitatea educativă a consiliilor asociațiilor și cluburilor sportive, aceasta se desfășoară sub conducerea organelor și organizațiilor de partid și în strînsă colaborare cu organizațiile sindicale și ale U.T.C. Pe baza planurilor cultural-educative elaborate de consiliile asociațiilor și cluburilor sportive, precum și de birourile secțiilor pe ramură de sport, sportivii sînt supuși unei influențe sistematice, cultivîndu-se în rîndul lor noțiuni, convingeri și deprinderi morale caracteristice cetățenilor patriei noastre socialiste.

În afara planurilor cultural-educative, consiliile asociațiilor și cluburilor sportive, precum și profesorii, în cazul predării educației fizice la nivelul claselor de elevi și a grupelor de studenți, acționează asupra dezvoltării conștiinței socialiste a subiecților pe baza elaborării unor norme de relații, de obicei concretizate într-un regulament intern al unităților respective. În cadrul acestui cod de comportare se precizează drepturile și îndatoririle elevilor și sportivilor ca membri ai colectivului din care fac parte, sistemul relațiilor dintre subiecți, cadrele de specialitate și organele de conducere ale unităților în cauză, responsabilitățile cu privire la organizarea și desfășurarea exemplară a întregii activități.

Înțeleasă în acest context, activitatea desfășurată în unitățile ce organizează educația fizică și sportul nu are un caracter strict tehnic, ci și educativ, strîns conjugat cu prevederile programului P.C.R. pentru îmbunătățirea activității politico-ideologice, de educare marxist-leninistă a membrilor de partid, a tuturor oamenilor muncii, elaborat pe baza propunerilor făcute de tovarășul Nicolae Ceaușescu.

Figura centrală a muncii educative din domeniul educației fizice și sportului o constituie profesorul și antrenorul. Timpul îndelungat pe care aceștia îl petrec în mijlocul celor ce practică execițiile fizice și sportul le dă posibilitatea să influențeze comportamentul subiecților respectivi în concordanță cu sarcinile și conținutul moralei societății noastre.

Luînd parte activă la lupta pentru construirea socialismului și, în același timp, contribuind la consolidarea sistemului nostru de educație fizică, profesorii și antrenorii au dobîndit un nou profil moral, concretizat în trăsături specifice pedagogilor societății noastre ca : devotament profund și activitate susținută pentru aplicarea politicii Partidului Comunist Român ; pregătire profesională temeinică ; măiestrie pedagogică ; sentimente morale superioare ; calități de voință și trăsături pozitive de caracter.

Devotamentul față de politica Partidului Comunist Român, ca și aplicarea acesteia în întreaga lor activitate instructiv-educativă, are la bază forța exemplului cu care partidul conduce și mobilizează masele pentru înflorirea României socialiste, pentru slujirea intereselor fundamentale ale întregului nostru popor.

Călăuziți de conținutul documentelor de partid și de stat cu privire la dezvoltarea și organizarea educației fizice și sportului, profesorii și antrenorii acționează susținut în vederea îndeplinirii obiectivelor sociale ale acestor activități, contribuind prin aceasta la educarea multilaterală a personalității cetățenilor, la afirmarea aptitudinilor lor. În același sens se înscrie și îndeplinirea sistematică a îndatoririlor lor profesionale, precum și a celor obștești. Contribuția lor activă în cadrul activității cercurilor pedagogice, în colegiile de antrenori, participarea la acțiuni organizate în scopul dezvoltării sportului la sate, munca perseverentă desfășurată de organele conducerii mișcării sportive, toate acestea confirmă devotamentul cu care cadrele de specialitate lucrează pentru realizarea sarcinilor trasate de partid și de stat în acest domeniu de activitate.

O altă componentă importantă a adeziunii cadrelor de specialitatea la politica generală a partidului nostru este asigurarea caracterului partinic al educației. În acest sens, ei urmăresc aplicarea neabătută în viața colectivului pe care îl conduc a principiilor eticii și echității socialiste, concretizate în promovarea relațiilor de colaborare și prietenie între membrii colectivului, dar în același timp și în combaterea obiceiurilor burgheze ca: necinstea, imoralitatea, tendința de a se sustrage de la îndeplinirea conștiincioasă a sarcinilor, favoritismul și nepotismul, nepăsarea față de interesele generale ale colectivului.

Regula etică „toți pentru unul și unul pentru toți“ trebuie să caracterizeze întreaga conduită a colectivului cu care se lucrează și în acest scop cadrele de specialitate au datoria să acționeze în permanență.

Pregătirea temeinică profesională implică o bogată cultură de specialitate și pedagogică. Ea constă în stăpînirea celor mai înaintate cuceriri din domeniul teoriei și practicii educației fizice și sportului, precum și a unor date din domeniul fiziologiei, al pedagogiei și psihologiei, al igienei și controlului medical.

Măiestria pedagogică se concretizează în priceperea de a convinge executanții de necesitatea depunerii efortului în vederea realizării obiectivelor planificate, în tactul desăvîrșit, adecvat particularităților fiecărui sportiv, în planificarea corespunzătoare a pregătirii sportivilor pentru a obține la timpul respectiv forma sportivă, în adaptarea metodelor de instruire corespunzător obiectivelor urmărite, în priceperea de a uni toți componenții colectivului cu care lucrează pentru a lupta cu abnegație în vederea afirmării intereselor generale ale asociațiilor sau cluburilor, ale țării.

Măiestria pedagogică a profesorilor și antrenorilor constă, de asemenea, în priceperea de a selecționa sportivi cu reale perspective, pe care ulterior să-i ridice nu numai la cerințele tehnice ale categoriilor superioare de clasificare sportivă, ci și la obținerea unui profil moral înaintat.

Sentimentele morale care caracterizează personalitatea profesorului și antrenorului sînt patriotismul socialist și internaționalismul proletar, atitudinea înaintată față de muncă, entuziasmul și optimismul în muncă, dragostea și respectul profund față de cei pe care îi instruiește și educă.

Călăuziți de aceste sentimente, profesorii și antrenorii își dăruiesc întreaga capacitate de muncă ridicării pe culmi tot mai înalte a gloriei sportive a patriei noastre, educării sportivilor ca cetăţeni conştienţi ai României socialiste, promovării activităţii sportive ca un factor de întărire a legăturilor de prieterie cu toate popoarele.

Atitudinea înaintată a profesorilor şi antrenorilor faţă de muncă se concretizează în promovarea cu curaj a noului, în îmbunătăţirea continuă a metodelor de instruire şi a organizării superioare a întregului proces instructiv-educativ, în susţinerea opiniilor juste, precum şi în ajutarea sistematică a cadrelor tinere în vederea perfecţionării continue a metodelor şi stilului lor de muncă.

Entuziasmul şi optimismul în muncă al cadrelor de specialitate se manifestă prin abnegaţia cu care luptă pentru asigurarea creşterii continue a indicilor de pregătire a celor cu care lucrează, prin tăria de caracter în învingerea greutăţilor, calm desăvîrşit în aprecierea rezultatelor sportive, chiar dacă acestea, temporar, nu sînt favorabile.

Calităţile de voinţă şi trăsăturile pozitive de caracter se concretizează în spiritul de iniţiativă, stăpînire de sine, fermitate în toate ocaziile, ca şi în aprecierea chibzuită a situaţiilor şi a rezolvării acestora. Aceste calităţi trebuie să însoţească munca profesorilor şi antrenorilor mai ales în activitatea competiţională, unde răspunderea faţă de randamentul sportivilor, dublată de tensiunea inerentă creată în jurul obţinerii rezultatelor sportive, nu permite în nici un caz pierderea cumpătului, improvizaţia, teama de răspundere.

În ceea ce priveşte atitudinea şi relaţiile antrenorului faţă de sportivi, ca altă latură de seamă a activităţii profesorilor şi antrenorilor, se poate sublinia că acestea trebuie să fie foarte apropiate. Ele izvorăsc din faptul că profesorii şi antrenorii, alături de cei pe care îi pregătesc, împart în mod solidar atît bucuriile victoriei (oricît de modeste ar fi întrecerile sau concursurile respective), cît şi amărăciunile înfrîngerii sportive. Această notă de strînsă colaborare şi uneori de identificare a rolurilor nu trebuie să încalce însă limitele relaţiilor de principialitate statornicite în întregul domeniu al muncii instructiv-educative. Antrenorii trebuie să respecte profund munca încordată a sportivilor, orientată spre îndeplinirea obiectivelor planificate, să dea dovadă faţă de ei de o dragoste părintească, dar în acelaşi timp să fie exigenţi şi intransigenţi faţă de orice abatere a acestora.

În statornicirea celor mai corespunzătoare relații între profesori și antrenori pe de o parte, și subiecții cu care se lucrează pe de altă parte, o mare însemnătate are autoritatea cadrelor de specialitate, dar aceasta nu trebuie să izvorască numai din aureola de fost sportiv, ci din întreaga manifestare a trăsăturilor personalității sale de specialist și pedagog. A nu jigni pe nimeni, a te purta cu delicatețe cu toți sportivii, indiferent de talentul sau gradul lor de pregătire, constituie reguli de bază pentru toți profesorii și antrenorii. Atitudinile preferențiale față de unii sau alții, indiferent de motivele care le-ar genera, sînt incompatibile cu calitatea de profesor de educație fizică sau antrenor.

Rolul educativ al presei sportive constă în aprecierea deschisă și obiectivă a atitudinii celor ce practică exercițiile fizice și sportul față de îndeplinirea obiectivelor instructiv-educative. Sobrietatea caracterizării comportării acestora, analiza aprofundată, științifică a nivelului pregătirii lor, critica justă îi ajută pe sportivi să-și mobilizeze capacitățile de muncă, să-și aprecieze la justa valoare rezultatele dobîndite în diferitele etape de pregătire.

Arbitrii, în afara îndatoririlor lor de natură tehnică, îndeplinesc și o importantă funcție educativă. Aplicarea cu severitate și în mod obiectiv a regulamentelor de concurs contribuie la statornicirea în rîndul sportivilor a unui climat de încredere, le cultivă sentimentul de dreptate, de ordine și corectitudine. Tolerarea încălcării unor reguli de desfășurare a concursurilor, superficialitatea aprecierii diferitelor situații ivite în desfășurarea luptei sportive nu numai că demobilizează sportivii, dar contribuie și la denaturarea conținutului educativ al întrecerii sau concursului sportiv, care se știe că implică respectarea unor elemente fundamentale ale eticii. Arbitrii trebuie să dea dovadă, de asemenea, de deosebită vigilență față de tendințele unor sportivi care, în repetate rînduri, se abat în mod deliberat de la regulamentele de concurs. Față de aceștia este bine să se ia măsuri radicale, ajungînd chiar la eliminarea lor din concurs.

Spectatorii au și ei un important rol educativ, deși acțiunea lor în această direcție se realizează aproape numai cu ocazia desfășurării concursurilor. Prin aprecierea „la scenă deschisă" a execuțiilor tehnice, precum și a conduitei sportivilor pentru rezolvarea sarcinilor ce le revin în cadrul concursului, spectatorii exercită o însemnată influență educativă. Ei încurajează manifestarea perseverenței, a devotamentului cu care luptă sportivii respectivi pentru victoria culorilor asociației sau clubului din care fac parte și, în același timp, dezaprobă comportările necorespunzătoare care, de regulă, își au rădăcinile în încercările de a rezolva superficial sarcinile de răspundere ce le revin în timpul concursurilor.

În vederea statornicirii unei unități de interpretare și de apreciere a conduitei sportivilor, periodic se organizează consfătuiri în care, pe lîngă factorii enumerați mai sus, participă înșiși sportivii. Aceste acțiuni deși întrunesc un număr limitat de persoane, eficiența lor este confirmată ca fiind pozitivă. Schimbul de păreri, aprecierile făcute cu aceste ocazii întăresc munca educativă și de aceea se recomandă organizarea lor în toate verigile sistemului nostru de educație fizică și sport.

2. PARTICULARITĂȚILE FOLOSIRII METODELOR EDUCAȚIEI MORALE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI AL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Metodele educației morale statornicite în pedagogia generală și aplicate cu rezultate pozitive și în domeniul educației fizice și sportului sînt : convingerea, exercițiul, aprobarea și dezaprobarea.

Metoda convingerii reprezintă metoda fundamentală a educației morale. Ea este folosită prin intermediul unor procedee ca : explicația și lămurirea, convorbirile morale și exemplul.

În domeniul educației fizice și sportului, prin intermediul explicației și lămuririi, sportivii sînt ajutați să înțeleagă necesitatea comportării lor în concordanță cu cerințele moralei societății noastre socialiste. Explicațiile și lămuririle se dau fie individual, fie colectiv, dar în ambele cazuri se insistă atît asupra aspectelor educative referitoare la desfășurarea procesului instructiv-educativ, cît și a celor legate de întreaga conduită cetățenească a celor ce practică exercițiile fizice și sportul. Explicațiile și lămuririle sînt cu atît mai eficiente, cu cît au un caracter concret. Sublinierea problemelor esențiale și indicarea clară a cerințelor de conduită morală trebuie făcute cu răbdare, calm, solicitînd în același timp și opinia celor în cauză. Practica dovedește că explicațiile și lămuririle sînt cu atît mai convingătoare, cu cît ele se adresează fondului afectiv al subiecților, trezindu-le sentimente puternice.

Convorbirile morale se organizează fie planificat, corespunzător unei tematici dinainte stabilite, fie spontan, atunci cînd în viața colectivului respectiv apar manifestări care trebuie neapărat clarificate. Ca exemple de teme ce pot face obiectul convorbirilor morale sînt : cinstea și corectitudinea, calități morale caracteristice sportivilor noștri ; priceperea de a te stăpîni în momentele grele ale concursului ; prietenia — factor de seamă al vieții colectivului de sportivi etc. Convorbirile morale organizate spontan se desfășoară mai ales după încheierea unor lecții în care profesorii sau antrenorii constată manifestarea unor lipsuri de conduită, care ar putea avea consecințe negative asupra activității viitoare a colectivului respectiv.

Prezentarea sinceră și deschisă a faptelor, desfășurarea discuțiilor în spirit critic și autocritic contribuie la întărirea colectivului, la stabilirea cu claritate a cerințelor de conduită morală care trebuie să caracterizeze comportarea celor cu care se lucrează. Organizarea periodică și temeinică a convorbirilor morale, urmărirea aplicării consecvente a concluziilor acestora au o eficiență educativă mult mai sporită decît organizarea unui număr prea mare de asemenea acțiuni, care ar putea duce chiar la banalizarea lor.

Discuțiile se organizează mai mult în afara lecțiilor, individual sau în colectiv. Localizarea discuțiilor asupra unor norme și reguli de conduită care se referă la acțiuni și fapte concrete, precum și organizarea acestora individual, este confirmată ca o cale mai eficientă decît aceea purtată cu un număr mai mare de sportivi.

Efectul educativ al discuțiilor este condiționat de pregătirea lor temeinică. Fiind vorba de probleme deosebit de importante pentru formarea trăsăturilor de caracter ale sportivilor, discuțiile trebuie să cultive sentimentul de răspundere personală a acestora față de conduita lor proprie, ori în aceste condiții profesorii și antrenorii au datoria să preîntîmpine orice aspecte de pripeală, superficialitate, iar recomandările pe care le dau să fie bine gîndite, deplin motivate.

Exemplul, ca alt procedeu al metodei convingerii, este cu atît mai însemnat cu cît constituie pentru subiecții în cauză un model de conduită înaintată.

Cunoscînd realizările oamenilor muncii din țara noastră, devotamentul lor față de îndeplinirea și depășirea sarcinilor trasate de Partidul Comunist Român, sportivilor li se dezvoltă dragostea față de popor, sentimentul mîndriei naționale și al datoriei de a sluji cu toate capacitățile lor interesele României socialiste.

În afara forței educative a exemplului mărețelor realizări ale harnicului și talentatului nostru popor, asupra sportivilor acționează viguros și exemplul propriilor profesori și antrenori. Între vorbele și faptele acestora trebuie să existe întotdeauna o deplină concordanță, deoarece profesorii și antrenorii nu pot imprima colectivului de sportivi obișnuințe și deprinderi de conduită morală atîta timp cît ei înșiși nu dau dovadă că le stăpînesc și le aplică în toate împrejurările activității lor.

Asupra sportivilor o profundă înrîurire are și exemplul sportivilor mai în vîrstă și al celor fruntași. Semnificația educativă a exemplului acestora este cu atît mai convingătoare, cu cît rezultatele sportive se îmbină mai fericit cu activitatea lor meritorie în procesul muncii și al învățăturii. Exemplul sportivilor fruntași este grăitor, de asemenea, prin munca lor perseverentă, prin tăria de caracter manifestată în învingerea greutăților ivite în procesul pregătirii și, totodată, prin devotamentul cu care muncesc pentru ridicarea continuă a gloriei sportive a patriei noastre.

Folosirea exemplului, esența acestui procedeu nu constă în stîrnirea admirației pentru eroismul în muncă al altora, ci în formarea la sportivi a obișnuințelor și deprinderilor de a aplica în activitatea lor proprie toate învățămintele ce se desprind în urma exemplelor înfățișate.

Forța educativă a exemplului se apreciază prin prisma faptelor și acțiunilor concrete și de aceea atenția profesorilor și antrenorilor trebuie continuu îndreptată asupra aspectelor nemijlocite ale conduitei sportivilor.

Metoda exercițiului se împletește cu aceea a convingerii și contribuie, datorită repetării conștiente și sistematice a unor activități, la formarea de obișnuințe și deprinderi de conduită morală.

Principalele procedee de folosire a metodei exerciţiului sînt : organizarea riguroasă a muncii elevilor şi sportivilor în timpul desfăşurării lecţiilor ; activităţile de utilitate socială ; activitatea susţinută în cadrul asociaţiei sau clubului din care fac parte sportivii respectivi.

Organizarea riguroasă a activităţii din lecţii contribuie la formarea unor preţioase obişnuinţe şi deprinderi morale ca : ordinea, îndeplinirea cu simţ de răspundere a sarcinilor, stăpînirea de sine, priceperea de a munci independent, cinstea, obişnuinţa învingerii dificultăţilor, sentimentul de prietenie şi tovărăşie, grija faţă de păstrarea bunului obştesc etc. În formarea acestor calităţi un rol de seamă îl ocupă şi folosirea unor procedee ca, de exemplu, trasarea de sarcini, rugămintea, darea de dispoziţii, stimularea pregătirii sportivilor prin înfăţişarea unor perspective atrăgătoare. Arătîndu-se că în activitatea următoare se vor trece probele şi normele de control pe baza cărora vor fi desemnaţi campionii clasei, sau că s-a perfectat un concurs cu reprezentanţii clasei paralele sau ai uneia dintr-o altă şcoală, sportivii sînt atraşi de perspectiva afirmării lor şi, astfel, se vor pregăti cu mai multă asiduitate şi simţ de răspundere.

Activităţile de utilitate socială contribuie la educarea dragostei faţă de munca fizică, a respectului şi grijii faţă de păstrarea bunurilor obşteşti, a iniţiativei, simţului răspunderii. În domeniul educaţiei fizice şi sportului, activităţile de utilitate socială se concretizează în amenajarea diferitelor terenuri, confecţionarea de aparate şi material intuitiv necesar îmbunătăţirii procesului de instruire, sprijinirea dezvoltării activităţii sportive din mediul sătesc etc.

Pentru reuşita deplină a caracterului educativ al activităţilor de utilitate socială este necesar să se asigure judicioasa planificare a desfăşurării acestora, precum şi controlul sistematic şi aprecierea periodică a rezultatelor muncii.

Activitatea susţinută în cadrul asociaţiei sau clubului sportiv din care fac parte sportivii, ca alt procedeu al folosirii metodei exerciţiului, se concretizează în participarea lor activă la întreaga viaţă a colectivului. Prin susţinerea părerilor referitoare la desfăşurarea muncii în cadrul secţiei pe ramură de sport sau a consiliului asociaţiei, prin exercitarea dreptului de vot cu ocazia alegerii organelor de conducere ale asociaţiilor sau cluburilor sportive, prin participarea activă la elaborarea hotărîrilor cu privire la îmbunătățirea activității sportivilor, se dezvoltă calitățile necesare unui bun organizator, răspunderea îndeplinirii hotărîrilor luate de organele de conducere, trăsături care au o bună influență asupra educării lor ca viitori activiști ai vieții obștești.

La educarea obișnuințelor și deprinderilor de conduită morală contribuie și îndeplinirea de către sportivi a unor sarcini obștești ca : responsabili cu problemele cultural-educative, căpitani de echipe, responsabili sportivi pe clase etc.

Metoda aprobării și dezaprobării contribuie la îndrumarea concretă a conduitei morale a sportivilor. Prin aprecierea aspectelor pozitive sau negative ale comportării sportivilor se asigură formarea și consolidarea corespunzător scopului educației, a noțiunilor, convingerilor, deprinderilor și obișnuințelor morale, a trăsăturilor pozitive de caracter.

Folosirea judicioasă a aprobării și dezaprobării contribuie treptat la formarea capacității de autoapreciere a conduitei proprii și, odată cu aceasta, la mărirea posibilității de orientare independentă a sportivilor în toate împrejurările. Aprobarea și dezaprobarea se folosesc atît în desfășurarea lecțiilor, cît și în alte forme de activitate, cum sînt ședințele de pregătire și de analiză a concursurilor, cu ocazia prezentării dărilor de seamă ale birourilor secțiilor pe ramuri de sport, a aprecierilor făcute de profesori la încheierea sau începutul trimestrelor etc.

În cadrul lecțiilor, aprobarea constă în aprecierea prin cuvinte a atitudinii manifestate de sportivi pentru însușirea sarcinilor instructive, a inițiativei, în rezolvarea diferitelor situații de joc etc. Aprobarea se face și prin folosirea de profesori și antrenori a unor expresii, menite să stimuleze activitatea sportivilor, ca „bravo“, „merge“, „bine“ etc.

Lauda constituie o altă formă a utilizării aprobării. Ea este făcută de profesori sau antrenori, de obicei, cu ocazia concluziilor lecției ; de presa de specialitate cu prilejul comentării concursurilor ; prin „tablouri de onoare“ ; în cadrul diferitelor ședințe de analiză a activității etc.

Premierea, ca altă formă de aprobare, este, de asemenea, larg statornicită în domeniul educației fizice și sportului. Înmînarea într-un cadru festiv a diplomelor, a medaliilor, plachetelor sau cupelor obținute cu ocazia desfășurării diferitelor concursuri constituie un moment solemn și, în același timp, deosebit de stimulativ pentru viitoarea comportare a sportivilor. Premierea sportivilor se face și prin acordarea medaliei de campion al R.S.R., a titlurilor de maeștri și maeștri emeriți ai sportului și a insignei „Merite sportive".

Cea mai înaltă formă de premiere a sportivilor o reprezintă distingerea lor cu medalii și ordine ale Republicii Socialiste România. Conferirea acestor distincții demonstrează înalta prețuire pe care partidul și guvernul o acordă educației fizice și sportului și, totodată, acelora care contribuie, prin munca lor neobosită, la înflorirea ei continuă.

Concomitent cu aprobarea se folosește și dezaprobarea, care constă în aprecierea negativă a faptelor subiecților, în scopul prevenirii sau combaterii atitudinilor de conduită necorespunzătoare. Dezaprobarea trebuie să trezească în conștiința elevilor și sportivilor convingerea că sînt vinovați și că prin atitudinea lor scad prestigiul moral al echipei, clasei sau al asociației sau clubului din care fac parte. Dezaprobarea nu se limitează numai la critica verbală a abaterilor, ci și la aplicarea unor sancțiuni (pedepse). Dintre acestea, cele mai frecvent folosite sînt : observația și mustrarea ; discutarea conduitei subiecților cu ocazia concluziei lecției, sau în ședințele secțiilor pe ramură de sport și în adunările generale ale asociațiilor sau clubului sportiv ; excluderea din lecții sau ridicarea temporară a dreptului de participare în concursuri etc.

Din sfera sancțiunilor trebuie excluse cu desăvîrșire măsurile care ar duce la lezarea demnității subiecților ca, de exemplu, efectuarea unui număr considerabil de genuflexiuni sau flotări, parcurgerea mai multor ture de stadion etc. Asemenea măsuri nu au nimic comun cu activitatea educativă și, ca urmare, trebuie definitiv abandonate.

În aplicarea sancțiunilor, profesorii și antrenorii trebuie să se bazeze pe fapte concrete, nu pe bănuieli. În cazurile cînd abaterile sînt săvîrșite de mai mulți sportivi, măsurile sînt luate diferențiat, fiecare primindu-și sancțiunea ce o merită. Sportivii sancționați nu trebuie priviți ca „oameni de mîna a doua". Față de ei, profesorii și antrenorii trebuie să aibă o atitudine obișnuită, iar dacă dau dovadă de îndreptarea conduitei lor, se recomandă chiar ridicarea sancțiunilor aplicate.

În general, aprobarea și dezaprobarea trebuie folosite obiectiv, pe baza aprecierii aprofundate a faptelor. Folosirea abuzivă atît a aprobării, cît și a dezaprobării creează pericolul minimalizării acestei metode și, ca atare, asemenea practici trebuie evitate de toți factorii care răspund de organizarea muncii educative a celor ce practică exercițiile fizice și sportul.

3. CĂILE ȘI MIJLOACELE EDUCĂRII TRĂSĂTURILOR MORALE ALE CELOR CARE PRACTICĂ EXERCIȚIILE FIZICE ȘI SPORTUL

Cunoscînd că principalele trăsături ale fizionomiei morale a cetățenilor patriei noastre sînt patriotismul socialist și internaționalismul proletar, atitudinea înaintată față de muncă și față de proprietatea obștească, disciplina conștientă și colectivismul, pentru educarea acestora sînt folosite numeroase căi și mijloace.

A. *Particularitățile educării patriotismului socialist și a internaționalismului proletar în domeniul educației fizice și sportului*

Pentru educarea conștiinței patriotice, care constă în dragostea față de patrie și popor, în cunoașterea trecutului de luptă al poporului pentru progres social, a vieții și realizărilor obținute de oamenii muncii sub conducerea partidului în anii puterii populare, precum și în formarea unor convingeri, atitudini și sentimente patriotice, sînt folosite următoarele căi și mijloace :

a) Expunerea de conferințe, referate, informări, care să facă cunoscute sportivilor marile succese politice, economice și culturale obținute de oamenii muncii din patria noastră pe drumul făuririi societății socialiste multilateral dezvoltată.

Concomitent cu expunerea acestor materiale sau cu alte ocazii se vor sublinia și rezultatele de prestigiu obținute de sportivii noștri în marile concursuri internaționale, precum și caracterul profund patriotic al obiectivelor sociale din domeniul educației fizice și sportului din țara noastră. Se va scoate în evidență, de asemenea, contribuția reprezentanților mișcării noastre sportive în diferitele organe de conducere ale activității sportive internaționale, ca și în congresele sau consfătuirile internaționale organizate pe teme de educație fizică și sport, în ceea ce privește lărgirea funcției sociale a sportului ca foctor de întărire a prieteniei dintre popoare, a sporirii patrimoniului științific al educației fizice și sportului pe plan mondial.

În expunerile prezentate sportivilor se va sublinia grija permanentă a conducerii de partid și de stat pentru asigurarea condițiilor necesare dezvoltării continue a educației fizice și sportului din patria noastră, ca un bun al întregului popor.

Pa baza cunoașterii realizărilor oamenilor muncii din patria noastră, inclusiv a celor din domeniul educației fizice și sportului, în rîndul sportivilor se cultivă dragostea și încrederea față de forțele creatoare ale poporului Ei devin tot mai conștienți că activitatea de educație fizică și sport constituie o latură a vieții noastre sociale, un factor de seamă al educării personalității cetățenilor și, totodată, de ridicare a gloriei sportive a patriei noastre pe plan internațional.

b) Susținerea de referate și organizarea de discuții în scopul cunoașterii trecutului activității de educație fizică și sport.

Cunoscînd trecutul educației fizice și sportului din țara noastră, cei ce practică exercițiile fizice și sportul vor putea aprecia cauzele care au frînat dezvoltarea educației fizice și sportului în anii regimului burghezo-moșieresc și, în același timp, vor înțelege mai clar semnificația socială și politică a numeroaselor acțiuni organizate în acea perioadă de cluburile sportive muncitorești pentru democratizarea activității de educație fizică și sport. Odată cu sublinierea acestor acțiuni se va insista asupra înțelegerii justeței ideilor promovate de partid cu privire la organizarea educației fizice și sportului în strînsă legătură cu obiectivele politicii generale a P.C.R.

Pe baza referatelor și discuțiilor purtate cu privire la trecutul educației fizice și sportului din țara noastră, vor fi cunoscute și opiniile înaintate exprimate în acest domeniu de mulți oameni de cultură și știință, activiști de seamă pe tărîmul vieții noastre sociale, care au subliniat în repetate rînduri necesitatea organizării educației fizice și sportului pe un plan superior, dar, datorită limitelor dezvoltării societății noastre în acea perioadă, nu și-au găsit aplicarea în practică.

sfătuirile internaționale organizate pe teme de educație fizică și sport, în ceea ce privește lărgirea funcției sociale a sportului ca foctor de întărire a prieteniei dintre popoare, a sporirii patrimoniului științific al educației fizice și sportului pe plan mondial.

În expunerile prezentate sportivilor se va sublinia grija permanentă a conducerii de partid și de stat pentru asigurarea condițiilor necesare dezvoltării continue a educației fizice și sportului din patria noastră, ca un bun al întregului popor.

Pa baza cunoașterii realizărilor oamenilor muncii din patria noastră, inclusiv a celor din domeniul educației fizice și sportului, în rîndul sportivilor se cultivă dragostea și încrederea față de forțele creatoare ale poporului Ei devin tot mai conștienți că activitatea de educație fizică și sport constituie o latură a vieții noastre sociale, un factor de seamă al educării personalității cetățenilor și, totodată, de ridicare a gloriei sportive a patriei noastre pe plan internațional.

b) Susținerea de referate și organizarea de discuții în scopul cunoașterii trecutului activității de educație fizică și sport.

Cunoscînd trecutul educației fizice și sportului din țara noastră, cei ce practică exercițiile fizice și sportul vor putea aprecia cauzele care au frînat dezvoltarea educației fizice și sportului în anii regimului burghezo-moșieresc și, în același timp, vor înțelege mai clar semnificația socială și politică a numeroaselor acțiuni organizate în acea perioadă de cluburile sportive muncitorești pentru democratizarea activității de educație fizică și sport. Odată cu sublinierea acestor acțiuni se va insista asupra înțelegerii justeței ideilor promovate de partid cu privire la organizarea educației fizice și sportului în strînsă legătură cu obiectivele politicii generale a P.C.R.

Pe baza referatelor și discuțiilor purtate cu privire la trecutul educației fizice și sportului din țara noastră, vor fi cunoscute și opiniile înaintate exprimate în acest domeniu de mulți oameni de cultură și știință, activiști de seamă pe tărîmul vieții noastre sociale, care au subliniat în repetate rînduri necesitatea organizării educației fizice și sportului pe un plan superior, dar, datorită limitelor dezvoltării societății noastre în acea perioadă, nu și-au găsit aplicarea în practică.

c) Organizarea judicioasă a excursiilor, precum şi a timpului liber al sportivilor, în deplasările ocazionate de desfăşurarea activităţii competiţionale.

Prin intermediul acestor acţiuni participanţii reuşesc să cunoască minunatele frumuseţi ale patriei noastre, impunătoarele obiective industriale înfăptuite în anii construcţiei socialismului, bogăţiile economice şi culturale ale diferitelor localităţi şi regiuni.

d) Participarea la acţiunile cu caracter sportiv iniţiate în cinstea aniversării sărbătorilor şi a celor mai importante evenimente din viaţa poporului nostru.

Asemenea acţiuni se concretizează în coloana sportivilor, componentă apreciată a demonstraţiilor de masă ale oamenilor muncii, în demonstraţii, concursuri şi competiţii organizate în cinstea sărbătoririi unor evenimente importante din viaţa întreprinderilor şi instituţiilor sau ale întregului nostru popor.

e) Desfăşurarea unei susţinute activităţi de agitaţie vizuală şi organizarea de serbări sportive tradiţionale.

Acţiunile desfăşurate în acest sens sînt organizate prin mai multe forme, dintre care cele mai importante sînt :

— expunerea la loc de cinste a fotografiilor sportivilor care prin rezultatele şi conduita lor morală contribuie la ridicarea gloriei sportive a patriei noastre ;

— întocmirea de albume care să înfăţişeze cele mai importante evenimente ale activităţii secţiilor pe ramură de sport ;

— tăieturi din presă sau alte publicaţii, care să înfăţişeze rezultatele dobîndite de sportivi fie pe terenul de sport, fie în producţie sau la învăţătură ;

— sărbătorirea zilei asociaţiei sau clubului sportiv, cu care ocazie se trec în revistă nu numai rezultatele obţinute în domeniul muncii organizatorice, tehnice şi educative, ci se organizează şi serbări cu caracter cultural-sportiv.

f) Participarea la activităţi de utilitate socială.

Îngrijirea terenurilor de sport existente, construirea de noi baze sportive simple, sprijinirea instruirii echipelor sau grupelor de copii şi juniori de către sportivii fruntaşi sînt numai o parte din multiplele acţiuni de utilitate socială desfăşurate în domeniul educaţiei fizice şi sportului.

Prin organizarea acestor acţiuni, de fapt, sportivii contribuie la crearea condiţiilor necesare amplificării influenţei practicării exerciţiilor fizice asupra întăririi sănătăţii maselor şi a sporirii capacităţii de muncă a acestora, la sprijinirea măsurilor orientate spre afirmarea aptitudinilor şi talentelor poporului nostru în domeniul activităţii sportive.

Animaţi de sentimente profund patriotice, sportivii noştri nu-şi precupeţesc eforturile pentru a ridica mereu mai sus gloria sportivă a patriei noastre. Este o adevărată mîndrie naţională că tot mai mulţi sportivi din patria noastră, datorită condiţiilor superioare create pentru pregătirea lor, deţin recorduri şi titluri mondiale, ies biruitori în numeroase concursuri organizate cu sportivii altor ţări.

Cu toate acestea, rezultatele obţinute de sportivii noştri nu au fost folosite niciodată în scopul jignirii sentimentelor naţionale ale altor popoare. Acest fapt nu este posibil, deoarece educaţia în spiritul patriotismului socialist şi al internaţionalismului proletar exclude din sfera sa naţionalismul şovin, ura de rasă sau alte diversiuni.

Opiniile unor teoreticieni,corespunzător cărora concursurile sportive internaţionale reprezintă tot atîtea prilejuri de aţîţare a naţionalismului, desigur sînt greşite şi, ca atare, trebuie respinse. Nu concursurile sportive generează acest sentiment, ci politica unor cercuri reacţionare, care, corespunzător ţelurilor politice urmărite în activitatea lor, caută să orienteze spre acestea inclusiv educarea sportivilor. Aceste manevre diversioniste, caracteristice politicii cercurilor reacţionare, au fost folosite şi în sportul din România burghezo-moşierească. Sînt cunoscute, de exemplu, măsurile referitoare la alcătuirea echipelor reprezentative de fotbal în a căror componenţă numărul sportivilor aparţinînd naţionalităţilor conlocuitoare a fost tot mai redus, iar în perioada fascizării ţării s-a ajuns chiar la excluderea lor totală.

În unele state capitaliste, asemenea acţiuni diversioniste se produc chiar şi în perioada contemporană. Este ştiută, de pildă, atitudinea rasistă a guvernului din Uniunea Sud-Africană, care nu permite selecţionarea în reprezentativele ţării a nici unui sportiv negru.

Înlăturarea din mişcarea sportivă a ţării noastre a oricăror practici discriminatorii a devenit posibilă în urma lichidării definitive a exploatării omului de către om, precum şi a dezvoltării culturii noastre în spiritul ideilor înaintate ale umanismului socialist, ambele asigurînd cadrul material și spiritual necesar educării omului într-un spirit de înaltă prețuire și desăvîrșită demnitate.

Numai ca o consecință a condițiilor superioare de dezvoltare multilaterală a personalității cetățenilor se poate explica faptul că „muncitorii noștri de la pluguri și din uzine — așa cum sublinia regretatul nostru scriitor și poet Tudor Arghezi — deveniți sportivi, cît și cărturari, fac înconjurul lumii din Finlanda pînă în Australia și Cuba, în frunte cu steagurile țării. Juvetele Dumitru din Ciuperceni, ca și Filofteia din Suceava au ajuns, prin sport, celebrități mondiale“.

În ceea ce privește educarea sportivilor în spiritul internaționalismului proletar, aceasta se realizează concomitent cu formarea conștiinței patriotice, deoarece în conținutul patriotismului socialist sînt incluse și trăsături ale internaționalismului proletar ca de exemplu : devotamentul față de cauza socialismului și comunismului, combaterea manifestărilor naționaliste, rasiste și cosmopolite etc.

În ceea ce privește căile și mijloacele de educare ale internaționalismului proletar în rîndul celor ce practică exercițiile fizice și sportul, acestea sînt :

— Expunerea de conferințe și informări care să cultive sentimentul de respect și solidaritate față de oamenii muncii de pretutindeni.

În cadrul acestor expuneri, făcîndu-se referiri și la activitatea sportivă, se recomandă a fi explicată lupta consecventă a partidului nostru împotriva naționalismului, a șovinismului burghez, precum și rolul factorilor economici și politici care au determinat consolidarea legăturilor frățești dintre poporul român și naționalitățile conlocuitoare.

Expunerile și informările vor cuprinde și referiri la activitatea desfășurată de organizațiile sportive muncitorești din țările capitaliste, care militează pentru făurirea unei activități de educație fizică și sport potrivit intereselor și năzuințelor proletariatului din țările respective.

— Organizarea de concursuri sportive, care să mijlocească schimbul de experiență și legăturile de prietenie cu sportivii tuturor țărilor, indiferent de orînduirea socială a acestora.

Aceste concursuri, organizate cu sportivii din țările socialiste, cu cei ce fac parte din organizațiile sportive muncitorești din țările capitaliste, precum și cu toți sportivii din alte ale umanismului socialist, ambele asigurînd cadrul material şi spiritual necesar educării omului într-un spirit de înaltă preţuire şi desăvîrşită demnitate.

Numai ca o consecinţă a condiţiilor superioare de dezvoltare multilaterală a personalităţii cetăţenilor se poate explica faptul că „muncitorii noştri de la pluguri şi din uzine — aşa cum sublinia regretatul nostru scriitor şi poet Tudor Arghezi — deveniţi sportivi, cît şi cărturari, fac înconjurul lumii din Finlanda pînă în Australia şi Cuba, în frunte cu steagurile ţării. Juvetele Dumitru din Ciuperceni, ca şi Filofteia din Suceava au ajuns, prin sport, celebrităţi mondiale".

În ceea ce priveşte educarea sportivilor în spiritul internaţionalismului proletar, aceasta se realizează concomitent cu formarea conştiinţei patriotice, deoarece în conţinutul patriotismului socialist sînt incluse şi trăsături ale internaţionalismului proletar ca de exemplu : devotamentul faţă de cauza socialismului şi comunismului, combaterea manifestărilor naţionaliste, rasiste şi cosmopolite etc.

În ceea ce priveşte căile şi mijloacele de educare ale internaţionalismului proletar în rîndul celor ce practică exerciţiile fizice şi sportul, acestea sînt :

— Expunerea de conferinţe şi informări care să cultive sentimentul de respect şi solidaritate faţă de oamenii muncii de pretutindeni.

În cadrul acestor expuneri, făcîndu-se referiri şi la activitatea sportivă, se recomandă a fi explicată lupta consecventă a partidului nostru împotriva naţionalismului, a şovinismului burghez, precum şi rolul factorilor economici şi politici care au determinat consolidarea legăturilor frăţeşti dintre poporul român şi naţionalităţile conlocuitoare.

Expunerile şi informările vor cuprinde şi referiri la activitatea desfăşurată de organizaţiile sportive muncitoreşti din ţările capitaliste, care militează pentru făurirea unei activităţi de educaţie fizică şi sport potrivit intereselor şi năzuinţelor proletariatului din ţările respective.

— Organizarea de concursuri sportive, care să mijlocească schimbul de experienţă şi legăturile de prietenie cu sportivii tuturor ţărilor, indiferent de orînduirea socială a acestora.

Aceste concursuri, organizate cu sportivii din ţările socialiste, cu cei ce fac parte din organizaţiile sportive muncitoreşti din ţările capitaliste, precum şi cu toţi sportivii din alte țări, contribuie la strîngerea legăturilor de prietenie dintre sportivi, la îmbogățirea reciprocă a metodelor lor de pregătire, la cunoașterea mai clară a năzuințelor tineretului. Lărgirea concursurilor cu sportivii de pretutindeni contribuie la întărirea educării sportivilor în spiritul internaționalismului proletar, cunoscînd că acesta se împletește strîns și cu cultivarea ideilor generoase ale coexistenței pașnice între state.

B. *Căile și mijloacele educării atitudinii înaintate față de muncă și față de proprietatea obștească*

Pornind de la premisa că atitudinea înaintată față de muncă reprezintă trăsătura principală a fizionomiei morale a cetățenilor patriei noastre, importanța educării acesteia capătă o semnificație deosebită și în domeniul educației fizice și sportului. Dintre căile și mijloacele frecvent folosite în vederea educării acestei trăsături pot fi subliniate următoarele:

— Îndeplinirea cu simț de răspundere și creator a obiectivelor de instruire și de performanță planificate.

Obiectivele de instruire și de performanță stabilite în planurile de pregătire întocmite de profesori și antrenori reprezintă mobilul principal al pregătirii și totodată criteriul de bază al aprecierii randamentului sportivilor. Realizarea lor implică înțelegerea conștientă a necesității depunerii unei munci susținute, pline de inițiativă și cu preocupări permanente în vederea găsirii de noi și eficiente căi și mijloace de îmbunătățire a indicilor randamentului. Aceste cerințe sînt cu atît mai acute, cu cît fiecare lecție și concurs ridică în fața sportivilor sarcini de mare răspundere, iar chezășia îndeplinirii lor nu o constituie numai calitatea muncii cadrelor de specialitate, ci, în primul rînd, munca sîrguincioasă, iscusința, spiritul inventiv de care dau dovadă sportivii de-a lungul întregului proces de pregătire. Implicînd participarea tuturor forțelor creatoare ale sportivilor, procesul de pregătire, precum și concursurile contribuie la educarea trăsăturilor pozitive de caracter, la cultivarea sentimentului de respect și dragoste față de muncă, al datoriei, al disprețului față de cei ce lucrează superficial.

— Controlul îndeplinirii obiectivelor planificate.

Verificarea obiectivelor planificate, efectuată prin concursuri, probe de control sau prin chestionarea sportivilor în legătură cu diferitele aspecte ale pregătirii lor, constituie o școală a creșterii răspunderii pentru calitatea pregătirii, un mijloc eficient de formare a unei atitudini înaintate față de întreaga lor activitate. Apreciindu-se cauzele succeselor sau insucceselor, analizîndu-se stadiul de îndeplinire a angajamentelor luate de sportivi în diferitele etape ale pregătirii, se contribuie la întărirea disciplinei de plan a pregătirii, la mărirea răspunderii personale a sportivilor.

— Munca independentă practică și teoretică.

Această cale de educare a atitudinii înaintate față de muncă este folosită mai ales în activitatea sportivă, unde pregătirea calitativă a sportivilor nu poate fi limitată numai la lecțiile obișnuite și concursuri.

Activitatea practică independentă din timpul liber, sub forma gimnasticii de înviorare sau a exersării unor elemente sau procedee tehnice etc., trebuie să intre în preocupările permanente, de zi cu zi, ale sportivilor. Aceeași atenție trebuie acordată și îmbogățirii continue a cunoștințelor teoretice și, în acest sens, este necesar să fie consultate broșurile, articolele și publicațiile de specialitate, întrucît ele constituie un izvor nesecat de îmbogățire a cunoștințelor și, în același timp, un ajutor nemijlocit pentru îmbunătățirea calității pregătirii.

Activitatea independentă practică și teoretică stimulează atitudinea creatoare a sportivilor și îi ajută să fie mai conștienți atît față de sarcinile lor personale, cît și de cele care condiționează îmbunătățirea randamentului întregului colectiv din care fac parte.

— Îndrumarea și controlul activității sportivilor la locurile lor de muncă.

Exigența pentru îndeplinirea cu simț de răspundere a obiectivelor de instruire trebuie strîns legată cu educarea atitudinii sportivilor față de principalul factor al progresului social, și anume, procesul de producție. Aceasta deoarece formarea și educarea noțiunilor și sentimentelor morale, a trăsăturilor necesare manifestării unei atitudini înaintate față de muncă nu se poate restrînge numai la cerințele specifice ale instruirii sportive, ci la întreaga gamă a activității sociale a cetățeanului sportiv. În acest sens, legătura permanentă a profesorilor și antrenorilor cu factorii de conducere ai întreprinderilor și instituțiilor în care activează sportivii, analiza periodică a modului în care aceștia se achită de îndatoririle lor față de producție și învățătură etc. sînt binevenite, ele avînd o înrîurire favorabilă asupra înțelegerii aprofundate a rolului muncii în societate.

În ceea ce privește educarea grijii pentru bunul obștesc, componentă de seamă a atitudinii înaintate față de muncă, profesorii și antrenorii măresc răspunderea sportivilor privind păstrarea inventarului și utilajului sportiv pus la dispoziția pregătirii lor, antrenează sportivii în confecționarea unor aparate ajutătoare sau intuitive, căutînd astfel să sporească bunurile obștești necesare desfășurării procesului instructiv-educativ în condiții optime.

C. *Educarea disciplinei conștiente*

Prin specificul desfășurării educației fizice și sportului sînt create multe premise favorabile educării disciplinei. Existența regulamentelor de concurs, desfășurarea pregătirii corespunzătoare indicațiilor profesorilor și antrenorilor, respectarea fără comentarii a deciziilor arbitrilor sau a hotărîrilor colectivului de sportivi și a organelor de conducere ale asociațiilor și cluburilor sportive din care fac parte, spiritul de ordine necesar desfășurării lecțiilor etc. reprezintă numai o parte a elementelor care pot concura la educarea acestei componente a educației morale.

În stabilirea căilor și mijloacelor de educare a disciplinei, profesorii și antrenorii pornesc de la înțelegerea aprofundată a semnificației elementului esențial al acesteia, și anume atitudinea conștientă. De fapt aceasta este trăsătura fundamentală a disciplinei socialiste, care implică nu numai respectarea întocmai a regulilor și dispozițiilor, ci și manifestarea unei participări creatoare, pline de inițiativă în rezolvarea tuturor cerințelor ce decurg din conținutul activităților practice.

Educarea disciplinei conștiente trebuie să contribuie la formarea și consolidarea următoarelor norme de conduită :

— atitudinea conștientă pentru îndeplinirea sarcinilor ce decurg din desfășurarea procesului de pregătire și a participării la concursuri ;

— respect față de reprezentanții organelor de conducere ale activității de educație fizică și sport ;

— stimarea în toate împrejurările a profesorilor și antrenorilor ;

— respectarea întocmai a prevederilor regulamentelor de concurs și a deciziilor arbitrilor ;

— grija față de bunurile obștești puse la dispoziția pregătirii sportivilor și totodată sporirea acestora ;

— participarea activă și principială în viața colectivului de sportivi ;

— stabilirea și respectarea cu strictețe a unui regim de viață care să îmbine armonios munca, activitatea sportivă, îndeplinirea corespunzătoare a sarcinilor obștești și odihna.

Formarea și consolidarea acestor atitudini de conduită se împletește strîns cu educarea spiritului de ordine, a punctualității, a stăpînirii de sine, a priceperii de organizare a muncii individuale și colective. Solicitați să acționeze în acest sens, treptat, în rîndul sportivilor se formează opinii și convingerii proprii. În acest stadiu, ei acționează nu numai în virtutea regulilor și cerințelor de conduită impuse, ci pe baza convingerilor lor lăuntrice. Apare deci o anumită autodisciplină, un autocontrol, care este rezultatul atitudinii conștiente și, în același timp, a activității creatoare și pline de inițiativă a sportivilor față de înțelegerea necesității.

D. *Educarea colectivismului*

Colectivismul, ca trăsătură definitorie a omului nou, stă în permanenta atenție a cadrelor de specialitate, cu atît mai mult cu cît pentru educarea lui se acționează pe două planuri.

În primul rînd, prin acțiunea directă a cadrelor de specialitate privind educarea la subiecții cu care lucrează a obișnuinței de a colabora și a se ajuta reciproc, a atitudinii dezinteresate de a înfăptui interesele generale ale colectivului din care fac parte, a atașamentului fiecărui membru al colectivului față de bunul mers al grupului respectiv.

În al doilea rînd, prin acțiunea de ridicare a colectivului cu care se lucrează de la obiect al educației la purtător al acesteia, adică el însuși transformîndu-se într-o forță educațională.

Referirile ce urmează sînt orientate cu deosebire spre această a doua alternativă, cunoscînd că de transformarea colectivului cu care se lucrează într-o forță educațională activă depinde în foarte mare măsură însăși reușita deplină a întregii activități educative.

a) ROLUL COLECTIVULUI DE SPORTIVI ȘI STRUCTURA SA ORGANIZATORICĂ

Colectivul de sportivi constituie principalul reazem al profesorilor și antrenorilor în organizarea și desfășurarea activității lor educative. Activitatea educativă a colectivelor de sportivi contribuie la obișnuirea acestora cu munca în colectiv, prin colectiv și pentru colectiv, la întărirea legăturilor de tovărășie, îl educă în spiritul înțelegerii avantajelor muncii bazate pe colaborare și ajutor reciproc. Întărirea continuă a funcțiilor educative ale colectivului de sportivi contribuie, de asemenea, la înlăturarea practicilor existente în activitatea unor profesori și antrenori, care consideră, desigur greșit, că ei reprezintă „începutul și sfîrșitul“ întregii munci educative cu sportivii.

În domeniul educației fizice și sportului, prin colectivul de sportivi se înțelege unirea acestora printr-un scop și o activitate comune, cu organe de conducere și organizare corespunzătoare realizării în bune condiții a tuturor obiectivelor instructiv-educative.

Ca structură organizatorică, colectivul de sportivi are particularitățile sale, determinate de sistemul de organizare a mișcării sportive. Ca urmare, poate fi distinsă o ierarhizare de colective a sportivilor, și anume : colectivul asociației sau clubului sportiv, format din totalitatea sportivilor din asociația sau clubul respectiv ; colectivul secției pe ramură de sport care cuprinde sportivii secției respective ; colectivul echipei sau grupei de sportivi în a cărui componență intră loturile respective de sportivi. Colectivul secției pe ramură de sport și colectivul echipei sau grupei sînt subordonate colectivului asociației sau clubului și reprezintă, de fapt, părțile lui componente.

Educarea colectivului de sportivi, ca forță educativă, este în mare măsură condiționată de organizarea temeinică a colectivului secției pe ramură de sport și, mai ales, de cea a colectivului echipei sau grupei. Aceasta deoarece în colectivul echipei sau grupei se stabilesc cele mai complexe și puternice legături, aci se formează sentimentul de solidaritate, dragostea și devotamentul sportivilor față de culorile asociației sau clubului, înțelegerea conștientă a necesității subordonării intereselor personale celor colective etc. Statornicirea acestor sentimente și relații de conduită la nivelul colectivului, echipei sau grupei, este foarte însemnată, dar ea nu trebuie să se transformare în scop în sine. Colectivul echipei sau grupei, care se izolează de colectivele aceleiași secții, adică de cel al echipei de tineret, de juniori, de copii sau de cele aparținînd celorlalte secții pe ramură de sport din asociația sau clubul sportiv respectiv, se îndepărtează de cerințele unui adevărat colectiv. Această tendință de izolare, manifestată uneori de componenții echipelor sau grupelor care cuprind sportivi fruntași, este dăunătoare, ea creează pericolul transformării acestora într-o unitate organizatorică aproape independentă, ceea ce constituie o gravă abatere de la sistemul relațiilor ce trebuie să caracterizeze viața unei asociații sau club sportiv.

În vederea sudării colectivelor componente ale asociațiilor sau cluburilor sportive se recomandă organizarea de acțiuni comune care să antreneze în muncă totalitatea membrilor colectivelor din aceste unități. În acest sens, organizarea unor activități de utilitate socială, participarea la unele demonstrații care angajează prestigiul asociației sau clubului, organizarea de seri cultural-sportive, vizionarea în colectiv a unor expoziții, muzee, spectacole etc. sînt binevenite, deoarece au o influență pozitivă asupra întăririi întregului colectiv.

În desfășurarea acestor acțiuni un rol important îl au căpitanii de echipe, responsabilii de grupe și alți sportivi care, la nivelul colectivelor respective, îndeplinesc diferite funcții obștești. Existența responsabilității respective are o influență pozitivă asupra vieții colectivului, deoarece contribuie la statornicirea între sportivi a unui anumit sistem de responsabilități și interdependențe. La baza creării acestor responsabilități trebuie să stea criteriul necesității lor reale, cerința de a contribui efectiv la organizarea temeinică a vieții colectivului.

Structura organizatorică a colectivelor de sportivi, așa cum a fost subliniată mai sus, corespunde, în principal, activității sportive, deoarece în școli aceasta se întîlnește numai în cadrul activităților sportive școlare, pe cînd în domeniul educației fizice a elevilor, colectivul de bază, ca de altfel pentru toate activitățile școlare, îl constituie acela al clasei.

b) TRASATURILE COLECTIVULUI DE SPORTIVI

Trăsăturile colectivului de sportivi pot fi desprinse chiar din definiția acestuia. Ele sînt următoarele : comunitatea scopului ; organele de conducere și organizare corespunzătoare realizării obiectivelor instructiv-educative ; parte integrantă a societății socialiste, strîns legată de toate colectivele acesteia.

Comunitatea scopului se concretizează în activitatea tuturor membrilor colectivului, orientată spre îndeplinirea sarcinilor trasate de organele superioare de conducere ale mișcării sportive, a aplicării întocmai a hotărîrilor organelor de conducere proprii, precum și în vederea pregătirii pentru a reprezenta cu demnitate prestigiul sportiv al asociației sau clubului sportiv în sistemele competiționale sau în alte acțiuni cu caracter sportiv.

Unirea eforturilor sportivilor pentru îndeplinirea acestor țeluri comune contribuie la educarea înțelegerii necesității de a îmbina interesele individuale cu cele ale colectivului. Acționînd în acest sens, sportivii devin conștienți că munca lor este cu atît mai rodnică și în același timp mai frumoasă, cu cît îndeplinirea sarcinilor personale contribuie într-o măsură mai mare la realizarea scopului comun al colectivului din care fac parte.

Organele de conducere și organizarea corespunzătoare realizării obiectivelor instructiv-educative implică stabilirea la nivelul fiecărui colectiv atît a unui sistem de responsabilități cît și de interrelații corespunzătoare îndeplinirii sarcinilor care stau în fața întregului colectiv.

Responsabilitățile căpitanului de echipă sau de grupă, responsabilii permanenți desemnați de profesori și antrenori în vederea supravegherii și desfășurării pregătirii diferitelor compartimente sau subgrupe în timpul lecțiilor, responsabilii cu activitatea cultural-educativă etc., în colectivul respectiv, reprezintă funcţii de conducere şi contribuie la stabilirea între sportivi a unor raporturi pline de răspundere. La statornicirea unor asemenea relaţii contribuie şi îndeplinirea cu fermitate a atribuţiilor ce revin sportivilor în posturile ce le ocupă în echipe, în respectarea sarcinilor ce le sînt încredinţate în timpul concursurilor etc.

Deci, activitatea sportivilor în cadrul colectivului din care fac parte nu se desfăşoară de la sine şi nici după bunul lor plac ; ea implică organe de conducere, colaborare, responsabilitate proprie şi, în acelaşi timp, subordonare faţă de interesele colectivului.

Următoarea trăsătură a colectivului de sportivi, şi anume că reprezintă o parte componentă a societăţii socialiste, strîns legată de toate colectivele acesteia, scoate în evidenţă necesitatea orientării conţinutului activităţii sale pentru a contribui la îndeplinirea sarcinilor trasate de conducerea de partid şi de stat cu privire la dezvoltarea întregii noastre vieţii sociale.

Ca urmare, colectivul de sportivi nu trebuie înţeles că uneşte sportivii numai pentru realizarea unor scopuri cu caracter tehnic limitat, ci şi în vederea pregătirii acestora corespunzător sarcinilor ce le revin ca cetăţeni cu o conduită înaintată. Această contribuţie se concretizează în formarea trăsăturilor morale caracteristice constructorilor socialismului, în creşterea indicilor de pregătire fizică necesari întăririi sănătăţii şi sporirii capacităţii lor de muncă, în formarea unor deprinderi necesare obişnuirii lor cu participarea activă la conducerea unor activităţi obşteşti etc.

c) FORMAREA COLECTIVULUI DE SPORTIVI

Realizarea acestui important obiectiv al activităţii educative presupune existenţa următoarelor condiţii de bază : un colectiv pedagogic care să acţioneze unitar, un sistem de cerinţe şi exigenţe unitare pentru toţi membrii colectivului şi stabilirea unor perspective clare de activitate.

Colectivul pedagogic include totalitatea cadrelor de specialitate, precum şi activul salariat şi voluntar, care răspund de pregătirea sportivilor ce fac parte din echipa, secţia pe ramură de sport, asociaţia sau clubul sportiv respectiv. La baza activității colectivului pedagogic stau hotărîrile organelor de conducere superioare, precum și cele ale colectivului în care activează, iar aplicarea lor se realizează corespunzător planurilor educative anume elaborate, precum și în concordanță cu cerințele concrete impuse prin dinamica procesului instructiv-educativ. Existența planurilor educative, ca și a obiectivelor educative cuprinse în planurile de pregătire ale sportivilor asigură nu numai orientarea concretă a muncii educative, ci și unitatea de acțiune a întregului colectiv pedagogic.

Sistemul de cerințe și exigențe unitare este stabilit de colectivul cadrelor de specialitate, iar respectarea lui este obligatorie pentru toți membrii colectivului de sportivi. El este elaborat în concordanță cu îndatoririle prevăzute pentru elevi în regulamentul școlar sau cu cele precizate în regulamentul de organizare și funcționare al asociației sau clubului sportiv, precum și cerințele specifice ale organizării temeinice a activității instructiv-educative de la nivelul secțiilor pe ramură de sport.

Existența cerințelor și exigențelor unitare influențează pozitiv masa sportivilor și asigură premisele necesare atragerii treptate în jurul colectivului pedagogic a unui activ de sportivi, care caută să mobilizeze membrii întregului colectiv spre îndeplinirea conștientă a cerințelor stabilite. Formarea activului de sportivi constituie o preocupare de seamă a colectivului pedagogic și, în acest sens, sînt atrași să-și aducă o reală contribuție mai ales sportivii care prin întreaga lor atitudine constituie un exemplu pozitiv.

Activul de sportivi, prin faptul că se alătură exigențelor formulate de profesori și antrenori, contribuie la formarea unei opinii sănătoase, conștiente și combative a întregului colectiv. Cînd colectivul de sportivi acționează pe baza convingerilor ferme ale tuturor membrilor săi, înseamnă că au apărut formele de autoconducere și de autoeducare ale acestuia. În această nouă calitate a colectivului, rolul conducător al colectivului pedagogic, desigur, nu încetează. Acest rol conducător se menține și în continuare, dar cu deosebirea că în loc să acționeze direct, colectivul pedagogic se sprijină în măsură tot mai largă pe aportul colectivului de sportivi, care prin opinia sa participă activ la rezolvarea tuturor problemelor educative.

Existența unei perspective clare, ca altă condiție de bază a formării colectivului, implică stabilirea unor obiective instructive mobilizatoare, atît în ceea ce privește creșterea indicilor pregătirii tehnice, tactice, fizice, cît și participarea la concursuri. Rolul colectivului de sportivi în realizarea perspectivelor planificate este deosebit de important; el trebuie să mobilizeze sportivii pentru a munci cu simț de răspundere și creator pentru îndeplinirea tuturor obiectivelor stabilite de cadrele de specialitate.

În fixarea perspectivelor activității colectivului de sportivi, desigur ținîndu-se seama de vîrsta, sexul, gradul de pregătire și nivelul de cerințe al activităților practice în care sînt antrenați sportivii respectivi, este necesar să se respecte următoarele criterii : să fie atrăgătoare și mobilizatoare ; să fie realizabile ; îndeplinirea lor să ceară un efort susținut din partea întregului colectiv ; să se împletească armonios și cu interesele individuale ; să contribuie la realizarea obiectivelor sociale și politice urmărite de societatea noastră prin organizarea activității de educație fizică și sport.

Din cele subliniate mai sus rezultă că formarea colectivului de sportivi nu se produce spontan. La început nu toți sportivii înțeleg necesitatea respectării ordinii, a dispozițiilor și a cerințelor educative. Mulți dintre ei, desigur nejustificat, consideră activitatea sportivă ca o problemă strict personală, un mijloc plăcut de a se recrea. În acest stadiu, de altfel specific fazei de închegare a colectivului, rolul colectivului pedagogic este determinant. Sportivilor trebuie să li se explice cu multă răbdare obiectivele sociale ale educației fizice și sportului, cerințele ce trebuie respectate în activitatea lor comună, drepturile și îndatoririle ce le au ca membri ai asociațiilor sau cluburilor sportive etc. Paralel cu această acțiune se va cere sportivilor să manifeste o atitudine sîrguincioasă față de însușirea materialului predat, să respecte întocmai dispozițiile profesorilor și antrenorilor, să promoveze între ei relații principiale.

Desăvîrșindu-și pregătirea alături de ceilalți colegi, sportivii își dau tot mai bine seama de faptul că valorificarea aptitudinilor personale, oricît ar fi de mari, nu poate fi făcută fără ajutorul colectivului. Activînd împreună cu colegii lor, sportivii învață nemijlocit din experiența celor avansați, treptat li se formează față de colegi și coechipieri sentimente de solidaritate, de încredere reciprocă, de prietenie etc. Activitatea sportivă oferă multe mărturii strălucite care scot în evidență relațiile frățești statornicite în viața colectivului de sportivi.

Un rol important în întărirea vieții colectivului îl are măsura, de altfel larg răspîndită în mișcarea sportivă, de a supune discuțiilor colectivului stadiul de pregătire a sportivilor sau comportarea avută în diferitele concursuri. Cu această ocazie, sportivii analizează critic și autocritic comportarea lor și a colegilor, și stabilesc, sub îndrumarea antrenorilor, noile obiective ce trebuie realizate în activitatea viitoare.

Controlul sistematic asupra îndeplinirii sarcinilor personale, exercitat de colectivul pedagogic și activul de sportivi, reprezintă, de asemenea, o măsură eficientă de apreciere și analiză a contribuției pe care fiecare sportiv este dator să și-o aducă. Participînd activ la procesul de pregătire, luînd parte la ședințele de analiză ale colectivului, luptînd cot-la cot cu colegii în concursuri, activitatea sportivă asigură condiții cît se poate de bune pentru cunoașterea multilaterală a conduitei colegilor de clasă, de grupă sau a coechipierilor. Intrînd în relații de colaborare deosebit de strînse, sportivii nu pot rămîne indiferenți de modul în care fiecare dintre ei își îndeplinește îndatoririle față de colectiv și astfel se creează posibilitatea de formare și dezvoltare continuă a opiniei colectivului. Spunîndu-și deschis părerea despre felul cum se îndeplinesc sarcinile, arătîndu-se sincer eventualele lipsuri și greșeli săvîrșite de unii coechipieri a căror conduită nu s-a ridicat la nivelul cerințelor stabilite, sportivii contribuie la statornicirea în viața colectivului lor a unei opinii publice sănătoase, constructive. Ei își aduc astfel contribuția la înlăturarea a tot ceea ce poate să împiedice și să umbrească viața colectivului.

Formarea opiniei publice sănătoase a colectivului se dovedește a fi un factor educativ deosebit de valoros și astfel se explică faptul că în asociațiile și cluburile sportive, colectivele pedagogice îi acordă o atenție deosebită. Practica dovedește că de rezolvarea cu succes a acestei probleme depinde, în foarte mare măsură, însăși forța educativă a colectivului de sportivi și, în ultimă instanță, chiar eficiența muncii educative.

Prin opinia lui hotărîtă, trăgînd la răspundere pe cei ce se abat de la normele principale de conduită, ajutînd în momentul oportun pe acela care șovăie față de respectarea cerințelor, colectivul apare ca o importantă forță educativă, sprijin de bază al activului pedagogic.

Acționînd în acest fel, colectivul de sportivi exercită un rol de seamă în curmarea eventualelor tendințe nesănătoase ca : vedetismul, sustragerea de la îndeplinirea unor sarcini obștești, chiulul și nepăsarea în pregătire și concursuri, indiferență față de randamentul la locul de muncă sau învățătură etc.

Acțiunile desfășurate de colectivul de sportivi constituie chezășia reușitei muncii educative, calea sigură de formare a unui climat de muncă principial, în care, concomitent cu spiritul de colectiv, se dezvoltă corespunzător și personalitatea fiecărui individ în parte.

CAPITOLUL IV

Formele de organizare a procesului instructiv-educativ

I. NOŢIUNI INTRODUCTIVE

Apariţia formelor de organizare a procesului instructiv-educativ a fost determinată de cerinţa predării sistematice a exerciţiilor fizice, precum şi a ramurilor de sport, corespunzător obiectivelor urmărite prin aceste activităţi. Ele au evoluat avînd la bază atît experienţa dobîndită în privinţa dezvoltării aptitudinilor de mişcare ale oamenilor şi transmisă din generaţie în generaţie, cît şi unele date şi procedee de lucru descoperite sau folosite în alte domenii. Dintre acestea, datele fiziologiei şi numeroasele procedee de lucru folosite în pedagogie au fost, fără îndoială, cele mai frecvent adaptate cerinţelor organizării ştiinţifice a educaţiei fizice şi sportului.

Cercetările întreprinse în domeniul fiziologiei efortului fizic au scos în evidenţă date atît de clare pentru organizarea pregătirii elevilor şi sportivilor, încît respectarea acestora de către profesori şi antrenori a devenit condiţia fundamentală a îndeplinirii corespunzătoare a tuturor sarcinilor instructive. De asemenea, sistemul formelor de organizare a procesului de învăţămînt folosit în pedagogie, mai ales din momentul introducerii educaţiei fizice în şcoli, s-a răsfrînt favorabil şi asupra predării acestui obiect.

Prelucrarea şi adaptarea activităţilor didactice elaborate de pedagogie la specificul educaţiei fizice şi sportului s-au făcut în mod creator, ţinîndu-se însă permanent seama de experienţa perfecţionată a pedagogiei. Aşa se explică, de fapt apariţia şi, totodată, statornicirea şi în domeniul educaţiei fizice din şcoli şi chiar în activitatea sportivă a lecţiei ca formă de bază a procesului instructiv educativ, a necesității desfășurării acesteia cu colective constante, sub conducerea unor cadre de specialitate etc.

II. DESFĂȘURAREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV PE CLASE, ECHIPE SAU GRUPE DE SPORTIVI ȘI PE LECȚII

În sistemul nostru de educație fizică clasele, echipele și grupele de sportivi constituie unități instructiv-educative de bază. Ele se găsesc în deplină concordanță cu structura organizatorică a școlii și a activității sportive, iar la baza procesului instructiv-educativ care se desfășoară în cadrul lor stau criterii didactice fundamentale, cum ar fi, de exemplu, cel al vîrstei și sexului, al gradului de pregătire etc.

În școli, criteriul vîrstei și sexului este deplin respectat, predarea efectuîndu-se pe clase, iar în activitatea sportivă, pe grupe sau echipe de copii, juniori, tineret și seniori. În desfășurarea procesului instructiv-educativ acest criteriu se găsește în strînsă legătură cu cel al gradului de pregătire a executanților, care, la rîndul lui, se concretizează în cerințele diferențiate ale categoriilor de clasificare sportivă, precum și în conținutul programelor de educație fizică, elaborate separat, pentru fiecare clasă.

Diferențierea sarcinilor instructiv-educative, precum și a conținutului predării pe grupe de vîrstă se găsește în concordanță cu principiile procesului instructiv și asigură pregătirea sportivilor, pe cît de succesivă și gradată, pe atît de temeinică. Predarea și însușirea conținutului programelor de la clasă la clasă, îndeplinirea ascendentă a cerințelor instruirii conform prevederilor categoriilor de clasificare sportivă constituie chezășia creșterii ritmice atît a indicilor de pregătire fizică generală, cît și a celor de măiestrie sportivă.

Clasele, echipele sau grupele de sportivi, alcătuite din colective omogene ca vîrstă și grad de pregătire și, fiind în același timp constante, asigură posibilitatea planificării procesului instructiv-educativ pentru o perioadă îndelungată. În aceste condiții, cadrele de specialitate pot desfășura o muncă sistematică și continuă atît în ceea ce privește îndeplinirea temeinică a cerințelor de instruire, cît și a celor de natură educativă.

Cu toate acestea, între criteriul vîrstei și cel al gradului de pregătire nu există totdeauna o concordanță deplină. În activitatea sportivă, ținîndu-se seama de capacitățile de lucru ale organismului și, totodată, de aptitudinile deosebite ale unor sportivi, se pot întîlni cazuri în care unii sportivi, deși ca vîrstă ar aparține categoriei de clasificare sportivă juniori, pot face față cerințelor de pregătire a seniorilor.

Pregătirea tinerilor cu aptitudini excepționale nu trebuie limitată la cerințele programei sau categoriilor de clasificare specifice vîrstei. Pe baza capacității tinerilor respectivi, certificate și de datele controlului medical, ei pot fi promovați în echipe și categorii de clasificare superioară.

În ceea ce privește organizarea procesului instructiv-educativ pe lecții, această măsură este de dată relativ recentă. Numai cu 25 de ani în urmă, noțiunea lecție nu era folosită nici în domeniul educației fizice și nici în cel al antrenamentului. În perioada respectivă forma de organizare a procesului instructiv-educativ din domeniul educației fizice era denumită program, iar în activitatea sportivă, antrenament. Generalizarea lecției ca formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ a avut loc în jurul anilor 1948—1950, odată cu radicalizarea gîndirii teoretice și metodice din țara noastră, corespunzător noilor obiective sociale stabilite prin documente de partid și de stat. În concordanță cu aceste obiective se impunea și stabilirea celor mai eficiente forme de organizare a procesului instructiv-educativ și în această direcție a fost larg folosită experiența acumulată de pedagogie, precum și datele altor științe ca, de exemplu, psihologia, fiziologia, igiena etc.

Statornicirea lecției ca formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ a reprezentat un mare pas înainte, aceasta deoarece spre deosebire de vechile forme încorsetate în norme metodice rigide, șablonarde, aducea în patrimoniul educației fizice și antrenamentului sportiv un sistem superior de organizare a predării, îndelungat experimentat în domeniul pedagogiei. Fundamentată științific, organizarea și desfășurarea lecției, în contrast cu vechile „programe“ sau „antrenamente“, orienta cu mai multă claritate și bogăție de idei activitatea de predare a profesorilor și antrenorilor. Treptat, s-a înțeles că fiecare lecție trebuie să concretizeze un anumit volum al muncii de instruire, iar prin înlănțuirea rațională a conținutului mai multor lecții, să se asigure însușirea ritmică a întregului sistem de cunoștințe, de priceperi și deprinderi de mișcare, de calități motrice, necesare cerințelor activităților practice pentru care sînt pregătiți elevii sau sportivii respectivi. Înțeleasă ca o verigă a unui lanț întreg de lecții, care, la rîndul său, realizează obiective mai îndepărtate, profesorii și antrenorii au deschis cale largă cerinței didactice fundamentale, corespunzător căreia fiecare lecție se sprijină pe sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi însușite în lecțiile anterioare și, în același timp, asigură premisele necesare realizării la un nivel superior a temelor instructive din lecțiile următoare. Această înțelegere, desigur, nu a contrazis o altă cerință didactică, și anume că lecția curentă ar fi lipsită de o semnificație instructiv-educativă independentă.

În etapa respectivă, aceste norme călăuzitoare, precum și altele din domeniul fiziologiei efortului, al metodicii etc. au contribuit la ridicarea nivelului predării, la statornicirea lecției ca formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ atît în domeniul educației fizice, cît și în cel al antrenamentului.

III. LECȚIA — FORMĂ DE BAZĂ A ORGANIZĂRII PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

CONSIDERAȚII GENERALE

Lecția constituie forma de bază a organizării procesului instructiv-educativ, deoarece prin generalizările metodice pe care le cuprinde stabilește un sistem de cerințe didactice științific fundamentat, capabil să orienteze activitatea de predare a profesorilor și antrenorilor în vederea obținerii unei eficiențe maxime. Acest sistem de cerințe didactice fundamentale s-a statornicit treptat, în urma verificării în practică a rezultatelor pozitive ale numeroaselor ipoteze emise cu privire la predarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de mișcare specifice conținutului diferitelor activități practice. Cu alte cuvinte, stabilirea acestor cerințe a fost consecința unui proces îndelungat, în care au fost aplicate atît cuceririle înaintate ale teoriei şi practicii educaţiei fizice şi sportului, cît şi ale altor ştiinţe ca pedagogia, psihologia, fiziologia. igiena etc.

Ţinînd seama de caracterul superior organizat al lecţiei, părerea unor autori, corespunzător căreia aceasta ar reprezenta forma de bază a activităţii instructiv-educative numai din domeniul educaţiei fizice sau pentru sportivii începători, apare pe cît de contradictorie, pe atît de neîntemeiată. Greşeala constă în faptul că autorii respectivi consideră că elementul fundamental al lecţiei ca formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ îl reprezintă îndrumarea nemijlocită a activităţii depuse de executanţi, de către cadrele de specialitate.

Este adevărat că în procesul educaţiei fizice sau în instruirea tinerilor sportivi, îndrumarea nemijlocită a activităţii elevilor sau începătorilor în sport este mai evidentă decît la sportivii avansaţi, dar şi într-un caz şi în celălalt nu se poate contesta rolul conducător al profesorului şi antrenorului. Ca formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ lecţia implică, în primul rînd, rolul conducător al pedagogului şi nu îndrumarea nemijlocită din partea acestuia a activităţii celor cu care se lucrează. De altfel, în unele ramuri de sport, ca şi în predarea unor lecţii de educaţie fizică în care sînt cuprinse elemente de atletism, canotaj, jocuri sportive etc., îndrumarea nemijlocită a activităţii sportivilor nu se poate realiza întotdeauna, dar aceasta nu înseamnă că la baza formei de organizare a procesului instructiv-educativ respectiv nu stau aceleaşi cerinţe didactice, caracteristice lecţiei în general.

Practica dovedeşte că organizarea procesului educaţiei fizice şi a instruirii sportivilor începători sau a celor avansaţi se face pe baza unor activităţi sistematic înlănţuite, desfăşurate corespunzător prevederilor conţinutului programelor sau planurilor de pregătire a sportivilor, sub conducerea competentă a profesorilor şi antrenorilor şi prin participarea activă şi creatoare a sportivilor, ori toate acestea sînt atribute de seamă ale lecţiei. Aprecierea lecţiei ca formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ numai pe baza îndrumării nemijlocite a activităţii elevilor sau sportivilor de către cadrele de specialitate este expresia unei interpretări simpliste, iar consecinţele ei, datorită ignorării unor norme pedagogice şi metodice fundamentale, ar avea efecte negative asupra organizării ştiinţifice a procesului instructiv-educativ.

CERINŢELE DIDACTICE FUNDAMENTALE ALE LECŢIEI

Ca formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ, lecţia cuprinde următorul sistem de cerinţe didactice fundamentale :

a) *Precizarea clară a temelor instructiv-educative urmărite în fiecare lecţie*

Această cerinţă didactică asigură lecţiei un caracter de relativă independenţă, deoarece prin precizarea temelor specifice lecţiei respective se stabileşte conţinutul activităţii concrete ce urmează a fi desfăşurat de către subiecţii respectivi, în momentul dat.

Temele instructiv-educative ale lecţiei curente asigură nu numai stabilirea şi orientarea conţinutului întregii lecţii, ci şi posibilitatea aprecierii gradului de îndeplinire a obectivelor ce decurg din formularea temelor respective. Astfel, precizînd ca temă instructivă a lecţiei, de exemplu, învăţarea săriturii în lungime prin procedeul ghemuire, aceasta creează obligativitatea stabilirii unui anumit sistem de exerciţii, corespunzător învăţării acestei deprinderi de mişcare. În acelaşi timp, după terminarea lecţiei, pe baza exerciţiilor predate pentru realizarea temei, se poate aprecia şi gradul în care elevii şi-au însuşit elementele componente ale săriturii respective.

Aprecierea îndeplinirii temelor lecţiei este mai anevoioasă în cazurile cînd acestea se referă la aspectele educative ale pregătirii executanţilor. Dacă gradul de însuşire al unor priceperi şi deprinderi de mişcare sau numai a anumitor componente ale acestora poate fi apreciat numai după o singură lecţie, acest fapt este mai puţin posibil pentru obiectivele educative. Aceasta deoarece, aşa cum se cunoaşte, formarea deprinderilor şi obişnuinţelor de conduită morală, cu toate că se acţionează continuu asupra lor, necesită un timp mai îndelungat.

Stabilirea temelor instructiv-educative trebuie făcută cu discernămînt, ţinîndu-se seama, mai ales, de timpul alocat lecţiei respective. În 50, 90 sau 120 minute cît durează, de obicei, diferitele lecţii, nu se pot însuşi şi nici repeta, perfecţiona sau verifica temeinic un număr prea mare de cunoştinţe, priceperi și deprinderi de mișcare. În acest răstimp, de asemenea, nu se pot dezvolta sau perfecționa decît într-o anumită măsură calitățile motrice, deprinderile și obișnuințele de conduită morală. Cu alte cuvinte, precizarea temelor instructiv-educative trebuie să aibă un caracter cît mai concret. Perfecționarea paselor în volei, învățarea săriturii în înălțime sau dezvoltarea forței reprezintă teme instructive prea generale, care nu sînt în măsură să precizeze conținutul concret al instruirii din lecția respectivă, deoarece fiecare din aceste formulări cuprinde o arie instructivă prea largă. În schimb, învățarea săriturii în lungime prin procedeul întins sau perfecționarea trasului la poartă împotriva unei apărări aglomerate etc. constituie formulări clare, prelucrarea lor fiind posibilă în lecția curentă.

Aceeași interpretare trebuie acordată și precizării temelor educative. Formarea patriotismului socialist și a internaționalismului proletar, sau educarea trăsăturilor pozitive de caracter etc., prin aria lor complexă, depășesc posibilitățile educative ale unei singure lecții și de aceea și formularea temelor educative trebuie să se refere la obiective cu sferă mai restrînsă. Educarea disciplinei elevilor prin formațiile de front, cultivarea stăpînirii de sine în timpul desfășurării jocului, formarea spiritului de ordine etc. pot reprezenta teme educative, întrucît influențarea pozitivă a executanților în acest sens este posibil să fie realizată în cadrul unei lecții curente.

În general, precizarea temelor educative ale lecției se recomandă a fi făcută în strînsă legătură cu deprinderile de conduită morală, care sînt cel mai larg solicitate prin conținutul specific al instruirii din lecția respectivă.

Din cele subliniate mai sus rezultă că formularea temelor instructiv-educative ale lecției este nemijlocit legată de formarea și perfecționarea deprinderilor de mișcare sau a deprinderilor și obișnuințelor de conduită morală, dar ținînd seama mai ales de legătura indisolubilă a deprinderilor de mișcare cu calitățile motrice este necesar să fie stabilite teme instructive și în direcția dezvoltării vitezei, îndemînării, rezistenței și forței. Formularea acestor teme trebuie să aibă tot un caracter concret, posibil a fi realizat în cadrul lecției curente, ca de exemplu dezvoltarea vitezei de reacție, a rezistenței în regim de îndemînare etc., sau strîns împletite cu deprinderile de mișcare ce urmează a fi însușite sau perfecționate, cum ar fi cazul dezvoltării forței trasului la poartă în fotbal, al îmbunătățirii vitezei pentru diferite acțiuni de contraatac etc.

Stabilirea numărului temelor instructiv-educative ale lecției curente depinde de gradul de pregătire a executanților, de obiectivele urmărite și, bineînțeles, de posibilitatea îndeplinirii lor, corespunzător timpului alocat lecției respective.

b) *Alegerea celor mai eficiente mijloace necesare realizării temelor lecției*

Realizarea temelor instructiv-educative ale fiecărei lecții implică alegerea exercițiilor fizice, precum și a tuturor procedeelor didactice, în strictă concordanță cu obiectivele formulate odată cu stabilirea acestora. Concomitent cu alegerea acestor mijloace se planifică și înlănțuirea lor cu deprinderile și priceperile de mișcare însușite anterior sau cu menținerea sau dezvoltarea în continuare a indicilor calităților motrice. Selectarea și armonizarea în acest mod a mijloacelor lecției contribuie la consolidarea priceperilor și deprinderilor însușite în activitatea anterioară și asigură totodată premisele realizării temelor preconizate pentru lecțiile următoare.

În ceea ce privește realizarea temelor educative, aceasta se va efectua prin intermediul metodelor educației morale, bineînțeles adaptate specificului activității de educație fizică și sport.

Din sistemul mijloacelor necesare realizării temelor lecției nu trebuie ignorate nici diferitele materiale demonstrative (planșe, fotografii, chinograme etc.), pentru o înțelegere mai aprofundată a temelor instructive specifice lecției respective. De asemenea, se va da întreaga atenție asigurării inventarului (aparate, mingi etc.) necesar atît pentru formarea sau perfecționarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, cît și în vederea sporirii indicilor de dezvoltare a calităților motrice.

c) *Dozarea judicioasă a volumului și intensității efortului*

Această cerință didactică se referă la două aspecte ale instruirii, ambele, deosebit de importante. Primul, cel al dozării generale a efortului în lecție, iar al doilea, referitor la concordanța volumului și intensității efortului cu cerințele formării și perfecționării deprinderilor de mișcare și a dezvoltării calităților motrice prevăzute în lecția respectivă.

În ceea ce privește primul aspect, se poate sublinia că în lecții s-a statornicit regula dozării treptate a efortului, mai ales la începutul lecției, aceea a alternării efortului intens cu cel mediu și chiar cu pauze necesare refacerii capacității de muncă a organismului, specific părții fundamentale, apoi coborîrea treptată a intensității efortului, proprie părții de încheiere a lecției.

Respectarea acestor reguli influențează pozitiv eficiența instruirii, deoarece ele concretizează o teză fiziologică fundamentală pentru organizarea procesului instructiv-educativ, și anume pregătirea treptată a organismului pentru efort, depunerea efortului principal și apoi liniștirea funcțiilor organismului.

În ceea ce privește cel de-al doilea aspect al acestei cerințe didactice, de regulă, în lecțiile în care predomină teme de învățare sau perfecționare de noi deprinderi de mișcare, volumul efortului va fi mai crescut și intensitatea scăzută, iar atunci cînd ponderea instruirii cade asupra perfecționării și verificării aplicării priceperilor și deprinderilor în condiții analoge sau similare concursului, sporește intensitatea și se diminuează volumul efortului.

Stabilirea mărimii volumului, precum și a gradului de intensitate a efortului, se face corespunzător nivelului de pregătire a colectivului cu care se lucrează și, de asemenea, ținîndu-se seama de particularitățile individuale ale executanților.

d) *Asigurarea caracterului educativ al instruirii*

Această cerință didactică implică orientarea instruirii inclusiv în scopul dezvoltării, în rîndul celor ce practică exercițiile fizice și sportul, a gîndirii creatoare, a spiritului de inițiativă, a memoriei, precum și a deprinderii de a munci sistematic, disciplinat, cu simț de răspundere. Pentru asigurarea acestei influențe a instruirii, profesorii și antrenorii dau întreaga atenție organizării adecvate a exercițiilor fizice. Fără să neglijeze esența sarcinilor instructive, ei caută să găsească structuri de exerciţii atractive, interesante, noi, să formuleze perspective mobilizatoare. Exerciţiile vechi, care datorită practicării lor îndelungate au devenit uşoare, nestimulative, nu se repercutează negativ numai asupra calităţii instruirii, ci şi a realizării sarcinilor educative.

Gîndirea creatoare, participarea activă şi plină de răspundere faţă de îndeplinirea sarcinilor trasate de profesori, relaţiile de conduită principială faţă de colegi, dăruirea de sine, curajul, iniţiativa sînt numai cîteva aspecte ale fondului educativ care stau, în orice moment, la baza conceperii şi desfăşurării elementelor instructive din lecţiile curente.

e) *Alegerea celor mai corespunzătoare metode de îndeplinire a temelor instructiv-educative ale lecţiei*

Cunoscînd că metodele de instruire şi de educaţie condiţionează realizarea calitativă a sarcinilor lecţiei, alegerea acestora reprezintă o preocupare de mare răspundere. De-a lungul unei lecţii, în funcţie de particularităţile colectivului cu care se lucrează, de natura obiectivelor urmărite, cadrele de specialitate folosesc mai multe metode, fiecare trebuind să corespundă cerinţelor instructiv-educative ale lecţiei respective. În unele etape ale lecţiei se va folosi cu precădere demonstrarea, în altele, exersarea sau observarea execuţiei celorlalţi colegi etc., şi astfel se creează condiţiile necesare însuşirii aprofundate atît a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor de mişcare, cît şi creşterii indicilor de dezvoltare a calităţilor motrice.

Folosirea în mod variat a metodelor de instruire şi de educare este dictată de complexitatea procesului instructiv-educativ, care în desfăşurarea sa, de la un moment la altul, implică intervenţia adecvată şi multilaterală a pedagogului.

f) *Folosirea raţională a timpului alocat lecţiei în vederea obţinerii unei eficienţe instructiv-educative optime*

Încadrarea lecţiei într-un timp dat contribuie la organizarea riguroasă a predării, la înlăturarea improvizaţiilor de orice fel, la statornicirea unui ritm de activitate corespunzător cerinţelor de îndeplinire a temelor instructiv-educative planificate.

Durata lecţiei, cu excepţia celei de educaţie fizică din şcolile de toate gradele unde este precizată prin orarul respectiv, se stabileşte de antrenor corespunzător cerinţelor ce decurg din formularea temelor fiecărei lecţii curente. Şi într-un caz şi în celălalt, folosirea timpului alocat lecţiei trebuie să asigure obţinerea unei eficienţe optime, ori aceasta se realizează pe baza asigurării unui raport raţional între demonstrarea şi explicarea exerciţiilor, timpul de efectuare a exerciţiilor fizice, pauzele necesare refacerii capacităţii de lucru a organismului, organizarea materială a desfăşurării lecţiei (schimbarea aparatelor sau a locurilor de muncă) etc.

Deci, folosirea raţională a timpului alocat lecţiei nu se referă numai la munca practică a executanţilor, ci la îmbinarea armonioasă a tuturor activităţilor şi măsurilor didactice care condiţionează buna desfăşurare a procesului instructiv-educativ. Preocuparea pentru folosirea raţională a timpului alocat lecţiei trebuie intensificată, mai ales cînd colectivul cu care se lucrează este numeros. În asemenea cazuri, cadrele de specialitate procedează la împărţirea colectivului pe grupe de lucru mai restrînse. În gimnastică, de exemplu, executanţii sînt împărţiţi pe grupe, iar fiecare dintre aceştia, chiar în acelaşi timp, lucrează la diferite aparate ; în fotbal împărţirea se face pe compartimente ; în box sau lupte pe categorii de greutate ; în lecţiile de educaţie fizică pe grupe de elevi cu pregătire omogenă etc.

În vederea folosirii judicioase a timpului destinat lecţiei şi, totodată, a creşterii eficienţei instructive a acesteia, o mare importanţă are şi modul de organizare a exersării exerciţiilor, şi anume : simultan, cu toţi executanţii ; în torent ; pe perechi, individual sau în diferite formaţii de lucru, cum ar fi în linie, în cerc, semicerc, coloană etc. Această organizare a colectivului cu care se lucrează contribuie la sporirea eficienţei instruirii, deoarece fiecare din procedeele enumerate mai sus se găseşte în legătură nemijlocită cu asigurarea volumului necesar de efort, cu cerinţa reglării intensităţii acestuia corespunzător obiectivelor instructive urmărite în momentul dat.

Aprecierea folosirii raţionale a timpului alocat lecţiei se face, de obicei, pe baza cronometrării duratei efective de muncă a executanţilor de-a lungul lecţiei respective. Acest procedeu este, totuşi, unilateral ; el oglindeşte numai aspectul muncii efective, dar nu şi al intensităţii efortului şi, în ultimă instanţă, al concordanţei activităţii depuse cu natura sarcinilor instructive urmărite. Cu toate acestea, orientativ, această măsură poate fi folosită cu eficienţă, mai ales pentru aprecierea activităţii depuse în cadrul lecţiilor de educaţie fizică din şcoli, unde, lucrîndu-se cu un colectiv numeros, înregistrarea timpului efectiv de lucru al unui elev poate constitui un indiciu obiectiv pentru activitatea de viitor a profesorilor. În activitatea sportivă, înregistrarea timpului efectiv de muncă trebuie neapărat însoţită şi de marcarea intensităţii efortului, deoarece în cele mai multe cazuri aceasta constituie principalul element de progresie a pregătirii sportivilor.

g) *Paralel cu organizarea muncii întregului colectiv de sportivi să fie stimulată şi activitatea individuală*

Respectarea acestei cerinţe este cu atît mai importantă, cu cît, datorită unor particularităţi ale predării exerciţiilor fizice, ea poate fi relativ uşor încălcată. Asemenea situaţii pot fi create de unii profesori care, abuzînd de comandarea tuturor exerciţiilor din lecţie, reuşesc să organizeze munca întregului colectiv, în schimb nu asigură condiţia de bază pentru desfăşurarea unei susţinute activităţi individuale a executanţilor. Lucrînd numai pe baza comenzilor şi a indicaţiilor exprese ale profesorilor, executanţilor nu li se dezvoltă capacitatea de a se orienta şi munci independent ; sfera lor de activitate este mereu limitată, deoarece nu li se acordă posibilitatea să rezolve sarcinile instructiv-educative inclusiv pe baza muncii lor individuale. Pentru înlăturarea acestor stări de lucruri, care nu corespund nici cerinţelor instructive şi nici celor educative, cadrele de specialitate alternează munca întregului colectiv cu activitatea individuală a executanţilor. Acest procedeu trebuie folosit sistematic, întrucît activitatea individuală a executanţilor nu reprezintă o încălcare a principiului rolului conducător al pedagogului ; ea se desfăşoară tot sub controlul competent al profesorilor şi antrenorilor , în schimb contribuie la mărirea răspunderii personale a subiecţilor faţă de pregătire şi, în acelaşi timp, la stimularea capacităţilor lor creatoare.

IV. STRUCTURA ŞI TIPURILE DE LECŢII

Concomitent cu stabilirea cerinţelor didactice ale lecţiei s-a intensificat şi preocuparea pentru organizarea desfăşurării acesteia.

Sub influenţa concepţiei unor autori germani şi suedezi, încă din a doua jumătate a secolului trecut, s-a statornicit o schemă de lecţie şablon, care, ţinînd seama mai mult de caracterul general al dozării efortului, precum şi de repartizarea ponderii instruirii pe întreg ansamblul lecţiei, cuprindea trei părţi denumite introductivă, fundamentală şi de încheiere. Ulterior această schemă a fost generalizată în tot mai multe ţări, iar cele 3 părţi ale lecţiei şi uneori chiar 4 (introductivă, pregătitoare, fundamentală şi de încheiere) erau interpretate ca reprezentînd însăşi structura lecţiei.

În unele etape ale acestei evoluţii a schemei lecţiei, formalismul didactic s-a manifestat acut, încît succesiunea diferitelor grupe de exerciţii era atît de rigid concepută, că nici nu se admitea ca acestea să fie altfel desfăşurate decît aşa cum erau preconizate în schema şablon. Un exemplu deosebit de elocvent pentru sublinierea acestui caracter rigid şi dogmatic al desfăşurării lecţiei îl reprezintă schema lecţiei de educaţie fizică şcolară, predominantă în ţara noastră pînă în anul 1949, care consta din :

Partea introductivă :

— mers şi alergare ; exerciţii de ordine şi corective ; exerciţii pentru braţe şi picioare ; exerciţii pentru trunchi ; exerciţii pentru spate, umeri şi ceafă ; exerciţii pentru părţile laterale ale trunchiului ; exerciţii pentru picioare (sărituri ca mingea).

Partea fundamentală :

— exerciţii de extensii ; exerciţii de suspensii la bîrna suedeză ; exerciţii de echilibru ; exerciţii pentru spate, umeri şi ceafă ; exerciţii pentru dezvoltarea muşchilor abdominali ; mers şi scurtă alergare ; exerciţii pentru părţile laterale ale trunchiului ; joc dinamic ; exerciţii de suspensii la frînghie ; exerciţii pentru picioare ; sărituri.

Partea de încheiere :

— mişcări de respiraţie ; exerciţii corective.

Din analiza acestei scheme rezultă că lecţia, în fond, nu avea un fir călăuzitor concret, determinat de teme instructiv-educative specifice lecţiei curente. Se poate constata, de asemenea, locul minor pe care îl ocupa în aceste lecţii unele componente de bază ale procesului de instruire şi anume formarea priceperilor şi deprinderilor de mişcare şi dezvoltarea calităţilor motrice. În ceea ce priveşte structura lecţiei, prin care se înţelegeau cele trei părţi constitutive ale ei, rezultă că şi aceasta era interpretată ca fiind întotdeauna aceeaşi, indiferent de conţinutul concret al lecţiei. Ulterior şi cu deosebire în etapa contemporană, de problema structurii lecţiei s-au ocupat numeroşi specialişti, mulţi dintre ei scoţînd în evidenţă atît necesitatea precizării clare a temelor instructiv-educative ale fiecărei lecţii, ca fir călăuzitor al acestora, cît şi cerinţa interpretării mai elastice a succesiunii exerciţiilor.

Treptat, s-a ajuns la concluzia că în domeniul educaţiei fizice şi sportului structura lecţiei să fie înţeleasă ca reprezentînd organizarea şi succesiunea într-un timp dat a verigilor (etapelor) ei de desfăşurare, corespunzător scopului didactic urmărit. Cu alte cuvinte în noua interpretare a structurii lecţiei, aceasta nu mai este înţeleasă că rămîne întotdeauna aceeaşi, deoarece etapele (verigile) desfăşurării ei nu pot fi independente faţă de scopurile didactice urmărite în momentul dat. Deci, în funcţie de scopurile didactice urmărite, şi anume: transmiterea de noi cunoştinţe; formarea perfecţionarea, aplicarea în condiţii variate sau verificarea priceperilor şi deprinderilor de mişcare; dezvoltarea sau perfecţionarea indicilor calităţilor motrice etc. se modifică în mod necesar şi succesiunea verigilor (etapelor) lecţiei. O anumită desfăşurare trebuie să aibă lecţia de verificare şi alta, aceea în care se formează noi priceperi şi deprinderi de mişcare.

S-a ajuns astfel ca de la interpretarea veche a structurii lecţiei, prin care se înţelegeau acele trei părţi ale acesteia (pregătitoare, fundamentală şi de încheiere), să se treacă la o sistematizare superioară. În concordanţă cu noua sistematizare, părţile lecţiei reprezintă numai schema generală a construcţiei lecţiei, cadrul ei organizatoric, iar structura acesteia constă în succesiunea verigilor (etapelor) procesului instructiv-educativ, corespunzător cerinţelor de realizare a scopului didactic fundamental, propriu lecţiei respective. Pe baza acestei înţelegeri, organizarea lecţiei implică anumite verigi (etape) ale acesteia, care constau în : *a*) organizarea colectivului cu care se lucrează ; *b*) pregătirea organismului pentru efort ; *c*) influenţarea dezvoltării fizice armonioase ; *d*) însuşirea, fixarea, perfecţionarea priceperilor şi deprinderilor de mişcare sau dezvoltarea calităţilor motrice ; *e*) verificarea şi aprecierea gradului de pregătire a executanţilor ; *f*) scăderea intensităţii efortului ; *g*) concluzii ; *h*) indicaţii pentru munca independentă a celor cu care se lucrează.

Prezenţa acestor verigi, luate în întregul lor ansamblu, nu este neapărat necesară în toate lecţiile, aceasta cu atît mai mult cu cît scopul didactic al acestora (temelor instructiv-educative) nu poate rămîne în permanenţă acelaşi.

Corespunzător acestei înţelegeri rezultă că structura lecţiei nu mai poate fi interpretată ca rămînînd mereu aceeaşi şi că, în concordanţă cu scopul didactic urmărit, ea se modifică. În aceste condiţii de diversificare a ponderii verigilor (etapelor) lecţiei în concordanţă cu scopurile didactice ale acestora, exprimate în temele instructiv-educative, s-au constituit mai multe tipuri de lecţie, care sînt următoarele :

— lecţia de transmitere de noi cunoştinţe ;

— lecţia de transmitere de noi cunoştinţe, de formare de noi priceperi şi deprinderi de mişcare, precum şi de dezvoltare a calităţilor motrice (denumită de învăţare) ;

— lecţia de tip mixt, în care sînt cuprinse mai multe scopuri didactice (transmiterea de cunoştinţe, formarea, perfecţionarea şi verificarea diferitelor priceperi şi deprinderi de mişcare, precum şi dezvoltarea calităţilor motrice) ;

— lecţia de perfecţionare ;

— lecţia de verificare şi apreciere a gradului de pregătire a celor cu care se lucrează.

Corespunzător acestor tipuri de lecţii, succesiunea verigilor se particularizează după cum urmează :

În lecţia de transmitere de noi cunoştinţe, specifică educaţiei fizice din şcoli, succesiunea expunerii, în general, este următoarea : anunţarea temei noi şi reactualizarea unor cunoştinţe însuşite de elevi din expunerile anterioare ; expunerea orală a noului material, însoţită de sublinierea celor mai însemnate idei ce trebuie reţinute de elevi ; formularea concluziilor ; recomandări cu privire la activitatea independentă a elevilor.

În lecția de învățare succesiunea și conținutul verigilor acesteia sînt statornicite, cel mai frecvent, în felul următor :

a) Organizarea colectivului, al cărei conținut include primirea de către cadrele de specialitate a raportului executanților ; verificarea prezenței colectivului ; comunicarea temelor lecției.

b) Pregătirea organismului pentru efort, prin efectuarea unor exerciții fizice simple, cu intensitate medie și cunoscute din activitatea anterioară, menite să contribuie îndeosebi la activarea circulației și respirației.

c) Influențarea dezvoltării fizice armonioase, prin efectuarea unui sistem de exerciții capabil să determine creșterea masei musculare, a stabilității și mobilității articulare.

d) Însușirea și fixarea priceperilor și deprinderilor de mișcare nou predate, precum și perfecționarea celor însușite în activitatea anterioară. Concomitent cu însușirea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, se acționează și asupra dezvoltării în continuare a calităților motrice.

e) Scăderea intensității efortului prin efectuarea unor exerciții liniștitoare, de relaxare.

f) Concluziile lecțiilor și recomandări privind activitatea independentă a subiecților.

În lecția de tip mixt, cea mai frecvent folosită în activitatea de educație fizică, spre deosebire de tipul precedent, cuprinde încă o verigă, și anume perfecționarea în continuare a priceperilor, deprinderilor și calităților motrice incluse în lecțiile precedente. De regulă, această verigă urmează celei în care se însușește materialul nou predat.

Succesiunea verigilor în desfășurarea acestui tip de lecții este următoarea : organizarea colectivului ; pregătirea organismului pentru efort ; influențarea dezvoltării fizice armonioase ; însușirea materialului nou predat ; perfecționarea unor elemente incluse în lecțiile precedente ; scăderea intensității efortului ; concluzii și recomandări privind activitatea independentă a subiecților.

În lecția de perfecționare, ponderea activității de predare cade asupra îmbunătățirii unui sistem determinat de priceperi, deprinderi și calități motrice, stabilite prin temele lecției.

Succesiunea verigilor în acest tip de lecție de obicei este următoarea : organizarea colectivului ; pregătirea organismului pentru efort; efectuarea temelor lecţiei; scăderea intensităţii efortului; concluzii şi recomandări privind activitatea independentă a subiecţilor.

În lecţia de verificare şi apreciere a gradului de pregătire a colectivului cu care se lucrează, succesiunea verigilor lecţiei este următoarea: organizarea colectivului; pregătirea organismului pentru efort; verificarea şi aprecierea pregătirii executanţilor potrivit temelor lecţiei respective; concluzii şi recomandări pentru activitatea independentă a subiecţilor.

În tipurile de lecţii enumerate mai sus, care corespund în special domeniului educaţiei fizice, nu rezultă că ar exista şi o verigă distinctă a muncii educative, deşi aceasta reprezintă o preocupare de seamă a cadrelor de specialitate în toate lecţiile. De fapt, acţiunea de educare se desfăşoară de-a lungul tuturor lecţiilor, indiferent de tipurile acestora.

Aceeaşi interpretare se acordă şi formării cunoştinţelor de specialitate, care nici ele nu sînt grupate într-o verigă distinctă a lecţiei. Practic, acestea preced şi însoţesc efectuarea tuturor exerciţiilor, ca urmare a explicaţiilor, indicaţiilor verbale şi îndemnurilor formulate de cadrele de specialitate.

Din preocupările permanente face parte şi influenţarea expresă a atitudinii corecte a corpului, dar de data aceasta ca un moment distinct, prezent în majoritatea tipurilor de lecţii. Programarea acestei preocupări poate avea loc în cadrul verigii prin care se influenţează dezvoltarea armonioasă a corpului şi chiar în alte momente ale lecţiei, considerate oportune de către cadrul de specialitate.

Influenţarea expresă a atitudinii corecte a corpului capătă o deosebită însemnătate în cazurile în care se acţionează în direcţia prevenirii sau combaterii unor deficienţe fizice sau atitudini deficiente şi, în acest caz, necesitatea includerii ei ca un moment distinct al lecţiei apare deplin întemeiată.

Ca momente distincte ale lecţiei s-au statornicit şi aşa-numitele „încălziri speciale", care constau în efectuarea unor exerciţii menite să asigure adaptarea organismului la cerinţele specifice executării diferitelor structuri de acţiuni motrice precizate prin temele lecţiei. Acest gen de exerciţii este folosit îndeosebi în cazurile în care caracterul următoarelor execuţii diferă evident de activitatea precedentă, atît prin natura efortului (viteză, îndemînare, forţă, rezistenţă), cît şi a structurii acţiunii motrice (tehnica). Precedarea exerciţiilor respective de acest gen de „încălzire specială“ favorizează adaptarea tuturor funcțiilor organismului la specificul activității și, implicit, contribuie la sporirea randamentului scontat.

Din ansamblul momentelor distincte ale lecțiilor poate fi amintită și măsura potrivit căreia cadrele de specialitate stabilesc efectuarea unui complex de exerciții orientat spre dezvoltarea cu precădere a calităților motrice și, mai ales, a forței și rezistenței. De regulă, acest moment distinct este amplasat spre finalul lecției și constă în efectuarea unor exerciții analitice (genuflexiuni, îndoiri și întinderi de brațe din poziția sprijinit, ridicări de greutăți, alergări de durată etc.) sau a unui complex de exerciții (prin folosirea procedeului în circuit sau cu intervale, a unor structuri de exerciții cu caracter culturist etc.) în scopul dezvoltării selective sau cumulative a calităților motrice.

La prima vedere s-ar părea că acest gen de exerciții aparține verigii prin care se urmărește dezvoltarea fizică armonioasă. Efectuarea acestor exerciții, bineînțeles, nu exclude o asemenea influențare, dar aceasta numai în secundar, deoarece, în principal, ele sînt programate pentru dezvoltarea pe un plan superior a calităților motrice respective și nu a dezvoltării armonioase a indicilor morfologici ai organismului.

Diferențierea lecțiilor în diferite tipuri, precum și alternarea în cadrul acestora a verigilor și momentelor distincte sus-menționate, are o deosebită înrîurire asupra organizării superioare a procesului instructiv-educativ. Prin diversificarea respectivă și, bineînțeles, a înțelegerii aprofundate a semnificației acesteia din punct de vedere metodic se înlătură șablonizarea predării, lecția devenind un instrument eficient de orientare permanentă a conținutului instruirii spre realizarea obiectivelor complexe ale educației fizice.

În încheierea considerentelor referitoare la înțelegerea structurii și tipului lecțiilor este necesar a fi subliniat faptul că, în special, în privința interpretării acestora, trebuie să se dea dovadă de mai multă elasticitate.

Astfel, într-o lecție, de orice tip ar fi aceasta, chiar dacă ponderea predării este orientată asupra realizării unui anumit scop didactic, aceasta nu înseamnă că paralel cu el, și într-o anumită măsură, nu se contribuie și la îndeplinirea celorlalte scopuri didactice fundamentale. Însușirea, fixarea și perfecționarea deprinderilor de mișcare, de exemplu, nu are loc numai în cadrul lecției de tip mixt, ci, desigur, într-o măsură mai mică, inclusiv în celelalte tipuri de lecții, cum ar fi cele de învățare sau de verificare și apreciere. Aceeași interpretare trebuie acordată și dezvoltării vitezei, forței, rezistenței sau îndemînării, care, la rîndul lor, sînt implicate de executarea oricăror exerciții. Toate aceste exemple nu pot infirma însă necesitatea diferențierii tipurilor de lecții, care, așa cum s-a mai subliniat, caracterizează ponderea instruirii în momentul dat.

Interpretarea elastică a tipurilor de lecție trebuie extinsă și cu privire la înțelegerea succesiunii verigilor și momentelor distincte ale lecției. Ele nu schematizează desfășurarea instruirii, ci numai o ordonează în concordanță cu temele lecției, și, desigur, cu normele metodice justificat statornicite în practică.

În privința tipurilor de lecții proprii antrenametului sportiv, acestea sînt dezbătute în capitolele teoriei antrenamentului sportiv.

V. ALCĂTUIREA ȘI DESFĂȘURAREA PLANULUI DE LECȚIE

a) *Principalii factori de care se ține seama în alcătuirea planului lecției.*

Alcătuirea și desfășurarea lecției constituie cea mai importantă îndatorire didactică a cadrelor de specialitate, de aceasta depinzînd în cea mai mare măsură îndeplinirea calitativă a obiectivelor ce stau în fața procesului instructiv-educativ.

Trecînd la alcătuirea planului lecției, în afara prevederilor programelor, a planurilor calendaristice și a ciclurilor săptămînale, cadrele de specialitate acordă o deosebită atenție respectării cerințelor implicate de tipul respectiv de lecție și, de asemenea, de condițiile de mediu, de utilaj și inventar în care se desfășoară activitatea.

În privința condițiilor de mediu, de inventar și utilaj (sală, teren, starea timpului, numărul de mingi, aparatură etc.), aceasta influențează nemijlocit alcătuirea planului lecției. Existența unui singur rînd de aparate de gimnastică, numai a cîtorva mingi de baschet, timpul răcoros etc. implică nu numai o anumită selectare a metodelor de instruire, ci și diversificarea conţinutului verigilor lecţiei. Pe timp răcoros, de exemplu, pregătirea organismului pentru efort va fi efectuată într-un ritm susţinut şi cu o intensitate a efortului mai crescută, iar organizarea colectivului în mod foarte operativ etc.

În privinţa alcătuirii conţinutului lecţiilor potrivit cerinţelor implicate de tipurile de lecţii, se va porni, în primul rînd, de la înţelegerea necesităţii integrării acestora într-un sistem de lecţii, în cadrul căruia, prin alternarea scopurilor didactice fundamentale, să se asigure cea mai eficientă programare a sarcinilor instructive. Cu alte cuvinte, tipurile de lecţii, ca şi conţinutul fiecăreia dintre acestea vor fi eşalonate de aşa natură, ca prin conţinutul lor înlănţuit să asigure însuşirea calitativă a obiectivelor scontate în cadrul sistemului respectiv de lecţii.

În afara acestor factori, pentru alcătuirea lecţiei profesorii şi antrenorii ţin seama şi de alte cerinţe, ca de exemplu : asigurarea concordanţei temelor instructiv-educative cu particularităţile de vîrstă, sex şi gradul de pregătire a subiecţilor cu care se lucrează ; stabilirea unor exerciţii suplimentare, în vederea eventualei înlocuiri a acelora care, din diferite motive, nu ar putea fi efectuate cu eficienţa necesară ; stabilirea măsurilor de prevenire a eventualelor accidente şi, în acelaşi timp, de acordare a primului ajutor ; fixarea atribuţiilor acelor subiecţi care vor ajuta cadrul de specialitate la buna organizare şi desfăşurare a lecţiei. Aceste atribuţii se referă la acordarea asigurării în gimnastică, la efectuarea unor măsurători sau ţinerea evidenţei rezultatelor obţinute de colegi cu ocazia trecerii unor probe de control, la stabilirea responsabililor cu organizarea activităţii compartimentelor echipei, a unor grupe, ateliere de lucru etc.

b) *Alcătuirea planului de lecţie.*

Corespunzător cerinţelor didactice privind alcătuirea lecţiei, forma de întocmire a planului lecţiei, cu deosebire în domeniul educaţiei fizice, poate fi următoarea :

CLASA (ECHIPA SAU GRUPA DE SPORTIVI). . . . .

DATA DESFĂŞURĂRII LECŢIEI . . . .

EFECTIVUL . . . . . PREZENŢI . . . . . ABSENŢI . . . . SCUTIŢI . . . .

LOCUL DE MUNCĂ . . . .

UTILAJUL SPORTIV NECESAR . . . .

TIPUL LECŢIEI . . . .

Temele instructiv-educative ale lecţiei : . . . .

Verigile lecţiei	**Mijloacele**	**Dozarea efortului**	**Formaţiile**	**Observaţiile profesorului sau antrenorului cu privire la desfăşurarea lecţiei**
	Se enumeră principalele exerciţii care corespund verigilor respective	Se specifică nr. de repetări, timpul alocat efectuării exerciţiilor fizice sau gradul de intensitate a efortului	Se specifică formaţiile în care vor lucra sportivii	

Această formă de alcătuire a planului de lecţie este frecvent întîlnită în cadrul educaţiei fizice din şcoli, deoarece în antrenamentul sportiv alcătuirea planului lecţiei se realizează potrivit unor cerinţe specifice impuse de activitatea competiţională.

c) *Cerinţele generale ale organizării şi desfăşurării verigilor lecţiei.*

În privinţa desfăşurării lecţiilor corespunzător verigilor (etapelor) acestora, experienţa profesorilor şi antrenorilor confirmă necesitatea respectării următoarelor cerinţe :

1. Organizarea colectivului de sportivi să fie făcută operativ, fără a se cheltui inutil timpul alocat lecţiei.

Această măsură implică, în primul rînd, începerea activităţii la timpul fixat. În ceea ce priveşte apelul colectivului, acesta nu este necesar să-l facă întotdeauna profesorul. El poate trasa sarcina respectivă (referirea rămîne valabilă mai ales pentru desfăşurarea lecţiilor din şcoală) unor elevi, care, dînd raportul, trebuie să comunice efectivul, absenţii şi scutiţii. În activitatea sportivă, apelul şi raportul sportivilor nu sînt necesare întotdeauna. Prezenţa la lecţie, întrucît colectivul este cunoscut, poate fi notată de antrenorul operativ, fie la începutul activităţii, fie chiar după terminarea acesteia.

Un moment important al acestei verigi îl constituie comunicarea temelor lecției. Anunțarea acestora trebuie făcută de profesori și antrenori într-un spirit mobilizator. Executanții trebuie captați pentru îndeplinirea obiectivelor planificate și în aceste condiții formulările folosite de profesori și antrenori se recomandă a fi vii, interesante, să stimuleze dorința de lucru a acestora. Pentru captarea atenției colectivului și a organizării activității elevilor, un rol important îl ocupă exercițiile de atenție și cele de front și formații. Cuprinderea acestora, mai ales în lecțiile desfășurate în școli, este cu atît mai necesară, cu cît dominanta de activitate formată elevilor în ora sau chiar în pauza premergătoare lecției de educație fizică poate persista și după începerea acesteia, fapt care poate influența negativ comportarea lor în raport cu specificul temelor instructive stabilite pentru activitatea curentă.

Ca durată, organizarea colectivului nu trebuie să depășească 3—4 minute. În antrenamentul sportiv, mai ales la începutul unui nou ciclu de lecții, cînd pornind de la aprecierea comportării sportivilor în etapa trecută antrenorul trasează noile obiective de pregătire, ea are o durată mai mare.

2. Pregătirea organismului pentru efort să asigure dispunerea acestuia pentru solicitările implicate de activitatea ce urmează.

Conținutul și caracterul acestei verigi a lecției prezintă numeroase particularități, determinate, în primul rînd, de specificul cerințelor educației fizice, pe de o parte, și ale antrenamentului sportiv, pe de altă parte.

În antrenamentul sportiv această pregătire a organismului pentru efort a primit denumirea de „încălzire“, care, la rîndul ei, cuprinde două laturi strîns legate între ele, și anume : „încălzirea generală“ și „încălzirea specială“.

Prin „încălzire generală“ se produce o adaptare a funcțiilor organismului potrivit cerințelor de efort și, totodată, obținerea unui grad necesar de excitabilitate a sistemului nervos central.

Mijloacele folosite pentru realizarea încălzirii generale de obicei se concretizează în următoarele : alergări ușoare, schimbări de direcție, exerciții de angrenare a principalelor grupe musculare și articulații, jocuri dinamice etc.

Cu tot caracterul analitic al unor exerciţii proprii încălzirii generale, acestea nu se subordonează în principal creşterii indicilor de dezvoltare fizică, deşi prin repetarea lor îi influenţează pozitiv, ci ridicării indicilor funcţionali şi, de asemenea, pregătirii aparatului locomotor pentru activitatea ce urmează.

Dacă această latură a încălzirii are un caracter general, puţin diferenţiat de la o ramură de sport la alta, încălzirea specială cuprinde mai multe elemente specifice ramurilor de sport şi, în acelaşi timp, se subordonează realizării nemijlocite a temelor urmărite în lecţia respectivă. Prin încălzirea specială, asigurîndu-se legăturile optime dintre activitatea sistemului nervos central cu aceea a sistemului locomotor, precum şi cu structura deprinderilor specifice temelor instructive ale lecţiei sau cu cerinţele concrete ale concursului, ce contribuie la pregătirea nemijlocită a sportivilor pentru executarea în condiţii optime a priceperilor şi deprinderilor de mişcare specifice, programate pentru lecţia respectivă.

Mijloacele proprii încălzirii speciale sînt selectate în scopul bătătoririi căilor neuromusculare direct angajate în efectuarea unor elemente tehnice sau tactice specifice ramurii de sport respective, ca şi dispunerii funcţiilor organismului potrivit specificului de efort ce urmează a fi depus.

În cadrul încălzirii speciale, incomparabil mai mult decît în cazul celei generale, se impune selectarea exerciţiilor pentru a corespunde particularităţilor individuale ale executanţilor respectivi. Această măsură sporeşte eficienţa încălzirii, deoarece conţinutul ei este modelat corespunzător caracteristicilor somatice, funcţionale, tipului de sistem nervos al fiecărui executant în parte.

Pentru faptul că exerciţiile proprii acestei verigi a lecţiei contribuie la bătătorirea căilor neuromusculare solicitate în activitatea practică din lecţia respectivă, la creşterea indicilor funcţionali şi asigurarea excitabilităţii optime a scoarţei cerebrale, încălzirea reprezintă o verigă deosebit de importantă a oricărei lecţii sau pregătiri pentru concurs. Prin conţinutul ei (exerciţii, ritm de desfăşurare, durată etc.), încălzirea asigură dispunerea colectivului pentru activitatea fundamentală care urmează să fie desfăşurată în lecţia sau concursul respectiv.

Corespunzător acestei interpretări rezultă că încălzirea nu poate avea totdeauna acelaşi caracter. Structura şi conţinutul exerciţiilor de încălzire trebuie să se modifice corespunzător cerinţelor diferenţiate ale tipurilor de lecţii, precum şi condiţiilor de desfăşurare a concursurilor (frig, ploaie, timp frumos etc.).

În această direcţie, profesorii şi antrenorii stabilesc diferite tipuri de încălzire, care, corespunzător scopului urmărit, înmănunchează anumite structuri de exerciţii, efectuate cu intensităţi, durată, ritm de execuţie, toate, cît mai adecvat unor cerinţe bine determinate. Stabilirea acestor tipuri de încălzire se face pe baza verificării în practică a eficienţei exerciţiilor respective de-a lungul unei perioade îndelungate.

În lecţiile de educaţie fizică pregătirea organismului pentru efort se realizează prin efectuarea unui sistem de exerciţii mai simplificat decît cel propriu lecţiilor de antrenament sportiv. De obicei, sînt folosite exerciţii cunoscute din activitatea anterioară (mers, alergări, exerciţii pentru captarea atenţiei, jocuri dinamice), toate efectuate în scopul activării marilor funcţii (mai ales a circulaţiei şi respiraţiei), al obţinerii excitabilităţii optime a scoarţei cerebrale şi, implicit, al dispunerii organismului pentru efort.

Ridicarea stării funcţionale a organismului este obiectiv necesară, cu atît mai mult cu cît depunerea eforturilor solicitate de temele lecţiei este precedată de activităţi obişnuite, care nu implică măsuri de adaptare specială a aparatului locomotor şi nici a sistemelor şi organelor interne ale corpului.

3. Exerciţiile proprii verigii influenţării dezvoltării fizice armonioase să asigure prelucrarea multilaterală a aparatului locomotor.

Această verigă, specifică lecţiilor de educaţie fizică, se subordonează cerinţei favorizării procesului de creştere a organismului, obiectiv de seamă al educaţiei fizice a generaţiei tinere. Ca urmare, exerciţiile trebuie în aşa fel selectate şi programate, încît să influenţeze dezvoltarea armonioasă a principalelor lanţuri şi grupe musculare, precum şi a articulaţiilor corpului. În acest sens, solicitarea sistematică a flexorilor şi extensorilor, a adductorilor şi abductorilor, a rotatorilor membrelor superioare, a celor inferioare, a musculaturii trunchiului şi abdominale, ca şi a principalelor articulaţii este calea cea mai indicată.

Urmărindu-se armonioasa dezvoltare a indicilor morfologici, o deosebită atenţie trebuie acordată stabilirii şi înlănţuirii structurilor de exerciţii orientate în această direcţie, cunoscînd că folosirea lor unilaterală, în sensul activării numai a unor grupe musculare sau articulaţii, nu corespunde cerinţei influenţării dezvoltării fizice multilaterale. Aceeaşi accepţiune va fi acordată şi dozării efortului implicat de exerciţiile respective, întrucît aceasta trebuie permanent conjugată cu capacităţile organismului la diferite vîrste.

Aparent, s-ar putea susţine că statornicirea acestei verigi nu este deplin întemeiată, întrucît, practic, asupra dezvoltării fizice acţionează orice exerciţiu din lecţie, fiecare solicitînd aparatul locomotor mai mult sau mai puţin intens. Asemenea opinii nu sînt lipsite de adevăr, ele exprimă o realitate, dar dacă se ţine seamă că efectuarea acestora nu urmăreşte decît în secundar influenţarea dezvoltării într-o anumită direcţie a aparatului locomotor, deoarece în principal este orientată spre învăţarea sau perfecţionarea tehnicii, ideea acceptării acestei verigi, mai ales în educaţia fizică a generaţiei tinere, apare ca fiind obiectiv necesară.

În desfăşurarea lecţiilor, după efectuarea exerciţiilor caracteristice acestei verigi, urmează adaptarea funcţiilor organismului la cerinţele de efort şi la structurile implicate de priceperile, deprinderile şi calităţile motrice programate a fi învăţate sau perfecţionate prin temele lecţiei curente. Cu alte cuvinte, trecerea la efectuarea acţiunilor motrice respective, inclusiv în lecţiile de educaţie fizică, este precedată de o încălzire specială, cea generală fiind realizată prin exerciţiile de pregătire a organismului pentru efort, ca şi prin cele subordonate influenţării dezvoltării fizice armonioase.

4. Eşalonarea însuşirii şi perfecţionării priceperilor şi deprinderilor de mişcare să fie strîns corelată cu dezvoltarea indicilor calităţilor motrice.

Pornind de la înţelegerea unităţii indestructibile a priceperilor şi deprinderilor de mişcare cu calităţile motrice, necesitatea îmbinării permanente a acestor două laturi ale actului motric (structura lui, pe de o parte, şi calităţile motrice ce stau la baza efectuării sale calitative, pe de altă parte), reprezintă o cerinţă didactică de prim ordin.

Concluziile cercetărilor metodice scot în evidenţă necesitatea ca în această direcţie să fie respectate anumite norme orientative, care, datorită eficienței lor, pot fi generalizate pentru toate activitățile practice. Dintre acestea, cea mai însemnată este aceea a programării formării de noi deprinderi sau de fixare și perfecționare a celor mai importante teme instructive ale lecției respective, imediat după efectuarea încălzirii speciale.

Respectarea acestei programări are o influență pozitivă asupra randamentului executanților, cu atît mai mult cu cît ca urmare a post-influenței activității anterioare, în acest moment prezintă indici optimi de excitabilitate a scoarței cerebrale și, implicit, de receptivitate și prospețime a capacității de muncă a organismului.

Nesocotirea acestei norme orientative, ca și programarea într-un timp scurt a însușirii sau perfecționării unui număr prea mare de priceperi și deprinderi de mișcare, concomitent cu atacarea prea multor indici ai dezvoltării calităților motrice, se dovedește a fi o cale neeficientă. Includerea în aceeași lecție sau într-un sistem de lecții a unui număr sporit de sarcini instructive poate avea mai mult un caracter informativ decît formativ, ori aceasta s-ar găsi în evidentă contradicție cu obiectivele educației fizice și ale antrenamentului sportiv.

O altă normă care contribuie la asigurarea succesiunii raționale a exercițiilor în lecție este aceea referitoare la influența diferitelor grupe de exerciții asupra capacității de muncă a organismului.

În acest sens, pornindu-se de la faptul că restabilirea cea mai rapidă a capacității de muncă a organismului se face după efectuarea exercițiilor cu caracter de viteză, s-a ajuns la concluzia necesității amplasării acestora imediat după încălzire. Tot pe baza criteriului influenței asupra capacității de muncă a organismului se recomandă ca după efectuarea exercițiilor de viteză să urmeze cele care au un pregnant caracter de îndemînare și numai după efectuarea acestora, cele de forță și rezistență. Respectarea acestei succesiuni este deplin întemeiată, mai ales în cazul tipurilor de lecții de perfecționare a calităților motrice. În celelalte tipuri de lecții, dezvoltarea calităților motrice se realizează concomitent cu perfecționarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, iar ca preocupare de sine stătătoare este cuprinsă spre finalul lecției, cînd se acționează cu deosebire în direcția dezvoltării forței și rezistenței.

5. Alternarea judicioasă a dinamicii efortului în lecție.

Pornind de la premisa că în raport cu conținutul temelor instructive și educative ale aceleiași sau mai multor lecții, funcțiile organismului pot fi solicitate foarte diferit, rezultă că programării eforturilor musculare și nervoase depuse de subiecți cu această ocazie trebuie să i se acorde o deosebită atenție. Aceasta cu atît mai mult cu cît prin dozarea judicioasă a eforturilor respective se asigură condiția fundamentală a succesului învățării, și anume dispunerea funcțiilor organismului potrivit cerințelor implicate de însușirea trainică a volumului instructiv stabilit pentru lecția respectivă. De fapt, în aceasta constă esența programării dinamicii efortului în lecție și orice încălcare a acestei norme călăuzitoare se repercutează negativ asupra randamentului subiecților cu care se lucrează.

În vederea stabilirii dinamicii efortului în lecție, cadrele de specialitate țin seama de mai mulți parametri, dintre care pe cei mai importanți îi vom enumera în continuare.

VOLUMUL EFORTULUI

Timpul alocat desfășurării unei lecții nu poate fi înțeles că se cheltuiește numai prin efectuarea exercițiilor fizice. De-a lungul unei lecții apar numeroase momente în care subiecții îndeplinesc alte activități (transportul aparatelor, ascultarea indicațiilor cadrelor de specialitate, trecerea de la o formație de lucru la alta etc.), ori stau în repaus anume programat de profesori și antrenori (își așteaptă rîndul pentru efectuarea exercițiului la unul din aparate, se odihnesc după eforturi intense etc.).

Desigur, aceste momente sînt inevitabile, dar nu înseamnă că timpul cheltuit în această direcție să depășească limitele acceptabile desfășurării lor. În general efectuarea propriu-zisă a exercițiilor fizice trebuie să antreneze subiecții în activitate între 75—80% din timpul alocat lecției respective.

Volumul de muncă al subiecților este în raport direct și cu numărul structurilor de exerciții, care, mai ales în primele verigi ale lecției, de regulă, este sporit. Aceasta deoarece captarea atenției subiecților, influențarea dezvoltării fizice armonioase, pregătirea organismului pentru efort implică prin însăși natura sarcinilor respective o mare diversitate de mișcări și acțiuni.

Numărul structurilor de mișcări scade în verigile următoare, mai ales cînd activitatea este orientată spre însușirea și perfecționarea unor priceperi, deprinderi și calități motrice. În toate aceste cazuri, numărul structurilor de exerciții se restrînge, deoarece cadrele de specialitate selectează și totodată programează cu această ocazie repetarea celor mai eficiente exerciții, cu maximă influență asupra realizării sarcinilor urmărite. Cu alte cuvinte, restrîngerea numărului structurilor de exerciții este determinată de cerința influențării și, în același timp, a optimizării randamentului subiecților în direcția însușirii trainice și perfecționării continue a priceperilor, deprinderilor și calităților motrice programate în lecția respectivă.

Fac excepție de la această înțelegere cazurile în care în lecția respectivă se urmărește formarea și perfecționarea capacității subiecților de aplicare a priceperilor și deprinderilor motrice în condiții variate (de joc, de acțiuni tactice. de întreceri etc.), obiective ce implică folosirea întregii game de acțiuni și calități motrice dezvoltate în activitatea anterioară.

Interpretarea corectă a volumului efortului trebuie neapărat raportată și la intensitatea acestuia, cunoscînd că între aceste două componente se statornicește o relație inversă. Astfel, în cazurile în care ponderea predării cade asupra învățării sau fixării unor noi priceperi și deprinderi de mișcare, volumul de muncă va fi mai mare, în sensul că repetarea diferitelor structuri de mișcări și acțiuni va fi sporită, dar efectuarea lor se va face cu indici de intensitate medii.

Volumul de efort mai este condiționat și de gradul de pregătire a subiecților cu care se lucrează și cu cît acesta este mai crescut, cu cît adaptarea funcțiilor organismului la efort prezintă indici superiori, cu atît se poate acționa și mai îndelungat.

De obicei în primele verigi ale lecţiei intensitatea efortului are un caracter ascendent, în sensul că, treptat, de la eforturile uşoare se trece spre cele medii şi apoi spre cele sporite, dozare care se găseşte în deplină concordanţă cu cerinţele fiziologice ale adaptării organismului pentru depunerea unor eforturi susţinute.

În momentul în care se trece la învăţarea sau perfecţionarea priceperilor, deprinderilor şi a calităţilor motrice, caracterul efortului nu mai este ascendent, ci sinusoidal. Aceasta deoarece de la intensităţi sporite, obiectiv necesare însuşirii diferitelor acte motrice, ulterior se trece la o relativă liniştire a funcţiilor organismului, cerinţă strîns legată de necesitatea prelungirii capacităţii de muncă a organismului şi totodată de asigurare a prospeţimii de lucru a subiecţilor pentru solicitările ce urmează.

Relaţia respectivă este caracteristică verigilor prin care se formează şi se perfecţionează priceperile, deprinderile şi calităţile motrice, dar în această direcţie trebuie neapărat reţinut faptul că reluarea exerciţiilor, de regulă, nu trebuie să găsească indicii funcţionali ai organismului subiecţilor la un nivel inferior celui realizat spre finalul părţii ascensionale a curbei efortului, obţinut în primele verigi ale lecţiei.

În privinţa nivelului de solicitare a funcţiilor organismului şi mai ales a valorii relativ constante a intensităţii efortului în timpul alocat perfecţionării priceperilor, deprinderilor şi calităţilor motrice, pot fi semnalate numeroase deosebiri. În antrenamentul sportiv, de exemplu, 120 pulsaţii pe minut reprezintă un fond constant şi necesar de solicitare a organismului sportivilor, fără să mai amintim că în unele momente ale activităţii, în acelaşi interval de timp acestea se ridică la 180 şi chiar peste 200. Desigur, aplicarea aidoma a acestor valori în domeniul educaţiei fizice ar constitui o eroare, deoarece organismul subiecţilor nu este adaptat la un asemenea nivel de cerinţe şi, de fapt, în condiţiile în care se desfăşoară activitatea respectivă nici nu pot fi planificate astfel de obiective.

Lecţiile de educaţie fizică, în care pulsaţiile ajung la 140 pe minut şi uneori peste acest nivel, vor fi mai rare, cunoscîndu-se că fondul relativ constant de solicitare a organismului situat între 100—110 pulsaţii pe minut corespunde sarcinilor urmărite.

COMPLEXITATEA EFORTULUI

Programarea dinamicii efortului în lecţie se conjugă strîns şi cu caracterul structurii acţiunilor tehnice şi a varietăţii solicitării calităţilor motrice. Cunoscîndu-se că exerciţiile pot implica indici superiori de coordonare, de solicitare variată a funcţiilor organismului, în care eforturile maximale alternează cu cele submaximale etc., deci să sporească complexitatea efortului şi o dată cu aceasta obosirea mai rapidă a organismului, programarea abuzivă a unor asemenea solicitări trebuie evitată.

CARACTERUL EFORTULUI NERVOS

În stabilirea dinamicii efortului, o deosebită însemnătate are şi luarea în considerare a implicaţiilor efectuării exerciţiilor fizice în direcţia cheltuirii energiei nervoase.

Temele de lecţie care implică o activitate cu caracter predominant de învăţare, de susţinere a unor întreceri, de verificare a gradului de cunoştinţe etc., deci cele care solicită intens şi îndelungat atenţia subiecţilor, concentrarea lor asupra efectuării corecte a unor exerciţii noi, participarea cu indici sporiţi de răspundere personală etc., contribuie la apariţia mai rapidă a oboselii. Ca urmare, în stabilirea dinamicii efortului se va ţine seama şi de acest aspect, cunoscînd că pauzele de revenire acordate concomitent sau după efectuarea unor asemenea exerciţii împrospătează energia necesară menţinerii capacităţii de lucru a organismului pentru un interval îndelungat.

Din cele menţionate mai sus rezultă că stabilirea dinamicii efortului trebuie raportată la mai mulţi factori, fiecare influenţînd conceperea şi desfăşurarea planului de lecţie. Este necesar a se sublinia, de asemenea, că datorită caracteristicilor instruirii din domeniul educaţiei fizice şi sportului, dinamica efortului în lecţie are un caracter deosebit de diversificat. Aceasta cu atît mai mult, cu cît în activităţile respective sînt cuprinşi preşcolari, elevi din şcolile generale, profesionale, liceeni, oameni ai muncii etc., toţi cu particularităţi distincte, cu capacităţi fizice diferite.

Ca urmare, referirile de mai sus trebuie înțelese ca avînd numai un caracter general orientativ, menit să atragă atenția asupra principalilor parametri ce stau la baza conceperii și desfășurării lecției și nicidecum ca reprezentînd soluții concrete de lucru. Particularizarea conceperii și desfășurării lecției constituie o preocupare de frunte a metodicii educației fizice și, de asemenea, a metodicii fiecărei ramuri de sport.

6. Precizarea elementelor de întrecere în lecție.

Organizarea întrecerilor între echipe, grupe, perechi etc. stimulează activitatea subiecților, creează un climat de muncă optimist, propice manifestării forțelor creatoare. Ca urmare, ele trebuie neapărat cuprinse în planul lecției, optimizînd îndeplinirea obiectivelor instructive.

Programarea întrecerilor din cadrul lecțiilor se face, în orice caz, după efectuarea încălzirii, în vederea consolidării și perfecționării deprinderilor de mișcare de bază, a calităților motrice și deprinderilor specifice ramurilor de sport cuprinse în programă.

Întrecerile se pot organiza pe grupe, pe echipe, dar întotdeauna de așa natură, ca subiecții care în intervalul respectiv nu participă direct la acestea să efectueze alte exerciții, suplimentare, stabilite de către profesori sau antrenori.

Cu alte cuvinte, întrecerile, cu deosebire în lecțiile de educație fizică, nu se adresează numai unei părți a colectivului clasei, ci tuturor elevilor, aceștia participînd alternativ în desfășurarea lor.

Eficiența întrecerilor este cu atît mai sporită, cu cît după desfășurarea lor se face o scurtă apreciere a comportării executanților. În acest fel, întrecerile contribuie nu numai la realizarea unor sarcini instructive, ci și educative.

7. Scăderea intensității efortului.

Scăderea intensității efortului trebuie asigurată în toate tipurile de lecții. Ca durată și conținut, măsura respectivă este condiționată de intensitatea eforturilor depuse premergător încheierii lecției. Dacă eforturile au fost intense, iar revenirea organismului la indicii funcționali relativ normali nu se poate asigura decît prin intermediul unor exerciții cu caracter liniștitor, atunci se efectuează alergări ușoare, mers, execuții tehnice, toate cunoscute din activitatea anterioară și efectuate într-un tempo moderat, în scop de relaxare. În cazurile cînd revenirea după eforturile premergătoare încheierii lecției se poate asigura numai prin intermediul unor măsuri cu caracter organizatoric (amplasarea la locurile stabilite a aparatelor, a mingilor sau saltelelor, ori executarea sub formă de relaxare a unor elemente tehnice), efectuarea exercițiilor liniștitoare devine de prisos, formală.

8. Formularea concluziilor și recomandărilor cu privire la activitatea independentă a sportivilor.

Concluziile lecției marchează încheierea organizată a lecției. Prin intermediul lor, profesorii și antrenorii apreciază activitatea desfășurată de executanți în timpul lecției, subliniind părțile pozitive ale îndeplinirii temelor instructiv-educative, cît și cele care rămîn încă deficitare. În școli, în cadrul acestei verigi, se poate face cu bune rezultate educative evidențierea elevilor care s-au remarcat prin conștiinciozitate sau performanțe valoroase. Concluziile trebuie făcute optimist, fără a se trece însă cu vederea lipsurile care continuă să persiste în pregătirea colectivului cu care se lucrează.

În privința recomandărilor pentru activitatea independentă, acestea constau în scurte indicații date de profesori și antrenori cu privire la practicarea în timpul liber al sportivilor a unor exerciții menite să înlăture neajunsurile manifestate în pregătirea acestora. Exerciții referitoare la corectarea unor deficiențe fizice sau atitudini deficiente, la combaterea obezității, la îmbunătățirea dezvoltării calităților motrice sau chiar a unor elemente tehnice, iată doar cîteva aspecte ale conținutului acestei verigi a lecției.

Concluziile și recomandările pentru activitatea independentă a celor cu care se lucrează, de regulă, nu trebuie să lipsească din nici o lecție. Cu toate acestea, mai ales în cazurile cînd lecțiile se desfășoară pe frig, ploaie sau cînd unele compartimente sau sportivi încheie activitatea conform planului de lecție înaintea altora, atunci nu este cazul să apară în finalul lecțiilor respective. În toate cazurile de acest gen, concluziile și recomandările pentru activitatea independentă vor fi subliniate în lecțiile viitoare sau prin convorbiri individuale.

VI. PREGATIREA CADRULUI DE SPECIALITATE PENTRU LECŢIE

Înţelegînd lecţia ca reprezentînd cea mai importantă activitate instructiv-educativă, profesorii şi antrenorii caută să o pregătească temeinic, asigurînd astfel, de fiecare dată, desfăşurarea sa în condiţii optime.

Reuşita lecţiei, în afara alcătuirii cu simţ de răspundere a planului acesteia, este condiţionată şi de unele măsuri organizatorice luate încă înaintea începerii ei. Astfel, înainte de sosirea elevilor sau sportivilor la locul de desfăşurare a lecţiei, profesorii şi antrenorii trebuie să se convingă dacă au fost create toate condiţiile necesare realizării corespunzătoare a sarcinilor instructiv-educative. Marcarea terenurilor, condiţiile igienice ale locului respectiv, existenţa utilajului sportiv necesar, starea terenului etc., toate acestea trebuie cunoscute de profesori şi antrenori, deoarece fiecare din factorii respectivi pot influenţa, într-o măsură mai mare sau mai mică, desfăşurarea normală a conţinutului planului lecţiei. În cazul cînd factorii respectivi impun efectuarea unor modificări a planului lecţiei, profesorii şi antrenorii procedează operativ la adaptarea acestuia la condiţiile existente şi, astfel, se înlătură posibilitatea manifestării oricărei improvizaţii.

O componentă de seamă a pregătirii lecţiei o constituie şi instruirea activului de elevi sau sportivi, care va ajuta profesorul sau antrenorul la desfăşurarea lecţiei. Indicarea atribuţiilor acestora pentru lecţia respectivă, lămurirea eventualelor neclarităţi referitoare la sensul efectuării unor exerciţii mai dificile etc. contribuie la buna desfăşurare a lecţiei. În cazurile cînd lecţia are loc pe un teren sau într-o sală în care lucrează mai multe colective de sportivi, profesorii şi antrenorii, în vederea organizării corespunzătoare a procesului instructiv-educativ, trebuie să ia legătura cu colegii cu care împart sala sau terenul şi astfel să înlăture toate neajunsurile care ar putea fi provocate de asemenea stări de lucruri.

Înarmaţi cu toate datele care pot influenţa desfăşurarea lecţiei, profesorii şi antrenorii trec în revistă încă o dată planul lecţiei, după care procedează la organizarea muncii colectivului de sportivi în concordanţă cu toate cerinţele activităţii didactice.

VII. ANALIZA LECŢIEI

Fiecare lecţie reprezentînd o componentă a unui sistem de lecţii şi în acelaşi timp avînd teme instructiv-educative care se răsfrîng atît asupra pregătirii curente, cît şi a celei de perspectivă implică analiza ei multilaterală. Analiza lecţiei se referă la mai multe aspecte, iar dintre acestea cele mai importante sînt: caracterizarea oportunităţii tipului şi structurii lecţiei respective; aprecierea conţinutului acesteia, precum şi a eficienţei metodelor de instruire şi de educaţie folosite; aprecierea participării active a elevilor la realizarea temelor planificate; atitudinea cadrelor de specialitate faţă de colectiv; caracterizarea rezultatelor obţinute de executanţi în lecţia respectivă etc.

În ceea ce priveşte caracterizarea oportunităţii tipului şi structurii lecţiei, analiza se va referi, în primul rînd, la aprecierea justeţei precizării tipului lecţiei respective în sistemul de lecţii al etapei date. În acest sens se va analiza măsura în care s-a asigurat concordanţa conţinutului lecţiei curente cu cel al lecţiilor precedente şi următoare, cunoscînd că de aceasta depinde realizarea obiectivelor perioadei respective. Cu alte cuvinte, analiza unei lecţii nu poate fi făcută independent de sistemul din care face parte integrantă şi de aceea raportarea ei continuă la planul calendaristic trimestrial sau la ciclul săptămînal constituie o cerinţă obligatorie. În privinţa structurii lecţiei, se va aprecia măsura în care verigile (etapele) acesteia au corespuns tipului de lecţie, şi, de asemenea, dacă au contribuit corespunzător la realizarea temelor instructiv-educative ale lecţiei respective.

În ceea ce priveşte conţinutul lecţiei, se va scoate în evidenţă măsura în care s-a respectat planul lecţiei, asigurarea caracterului educativ al instruirii, precum şi desfăşurarea sa în concordanţă cu principiile procesului instructiv-educativ. Tot în această direcţie se va urmări şi aprecia dacă structurile de exerciţii, dozarea volumului şi intensităţii efortului, precum şi folosirea utilajului şi inventarului sportiv au corespuns întocmai temelor planificate. O deosebită atenţie se va acorda aprecierii cunoştinţelor de specialitate ale profesorilor şi antrenorilor, a măsurii în care aceştia asigură o instruire înaintată a sportivilor sau elevilor.

Cu privire la folosirea metodelor de instruire și educație, analiza va fi îndreptată asupra aprecierii concordanței acestora cu temele instructiv-educative ale lecției, cu respectarea particularităților de vîrstă și de sex ale elevilor, cu necesitatea înlăturării unor greșeli și lipsuri ale pregătirii executanților atît din punct de vedere instructiv, cît și educativ.

Organizarea muncii colectivului de sportivi, îmbinarea demonstrării cu explicația, priceperea de a folosi comenzile, de a organiza activitatea executanților, de a corecta greșelile acestora etc. reprezintă componente de seamă ale măiestriei pedagogice a profesorilor și antrenorilor și de aceea trebuie analizate cu multă atenție.

În legătură cu participarea elevilor la realizarea temelor lecției se va aprecia atitudinea lor față de însușirea conștientă și activă a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de mișcare predate. O deosebită atenție se va acorda aprecierii măsurii în care elevii sau sportivii au formată capacitatea de a acționa independent, cu spirit de inițiativă.

Referitor la atitudinea pedagogului față de sportivi, se va aprecia priceperea acestuia de a conduce activitatea colectivului, tactul pedagogic, conștiinciozitatea, stilul și tonul în muncă. Cu această ocazie, o deosebită atenție se va acorda și aprecierii ținutei profesorilor și antrenorilor, a autorității acestora față de sportivi. Tonul cald, apropiat, dar în același timp exigent, priceperea de a stimula activitatea creatoare a sportivilor, prestigiul pedagogului, au un puternic ascendent asupra colectivului de sportivi.

Criteriul principal al aprecierii rezultatelor obținute de sportivi în lecția respectivă îl constituie gradul de realizare a temelor instructiv-educative ale acesteia. Îndeplinirea întocmai a temelor lecției constituie o cerință fundamentală, de aceasta depinzînd nu numai calitatea realizării obiectivelor curente, ci și a celor de perspectivă.

VIII. ALTE FORME DE ORGANIZARE A PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

În afara lecției, care constituie forma de bază a organizării procesului instructiv-educativ, mai pot fi menționate și altele, iar dintre acestea cele mai importante sînt : activitatea independentă a sportivilor și elevilor și concursurile.

Activitatea independentă a sportivilor, după caracterul desfăşurării ei, poate avea forme deosebit de variate, dar trăsătura sa principală constă în faptul că deşi se desfăşoară pe baza indicaţiilor profesorilor sau antrenorilor, ea este efectuată de elevi sau sportivi independent, în timpul lor liber. Activitatea independentă se concretizează în practicarea gimnasticii de înviorare, în efectuarea unor exerciţii menite să contribuie la înlăturarea atitudinilor deficiente sau la îmbunătăţirea indicilor diferitelor calităţi motrice, în exersarea îndelungată a unor elemente sau procedee tehnice pînă la obţinerea unui nivel de adevărată virtuozitate etc.

Activitatea independentă este o formă de organizare a procesului instructiv-educativ în plină creştere, cuprinzînd un număr tot mai mare de elevi şi sportivi. Această formă este deosebit de necesară pentru sportivii fruntaşi, a căror pregătire nu poate fi desăvîrşită numai în cadrul lecţiilor obişnuite. Apariţia marilor specialişti în anumite probe, execuţiile tehnice desăvîrşite ale unor sportivi ce practică diferitele ramuri de sport nu sînt numai rezultatul însuşirilor deosebite ale acestora, ci şi al exersării îndelungate, al studiului aprofundat, al dîrzeniei şi perseverenţei cu care se antrenează în timpul lor liber.

Cu toate avantajele pe care le are activitatea independentă asupra pregătirii elevilor şi sportivilor, rezultatele obţinute în urma practicării acesteia trebuie supuse unui permanent control pedagogic, deoarece, în caz contrar, cu toată sîrguinţa sportivilor, în pregătirea lor ar putea să apară unele lipsuri şi chiar exagerări care să abată pregătirea lor de la cerinţele concrete ale activităţii practice.

Desfăşurarea activităţii independente a sportivilor implică efectuarea „încălzirii“ şi, apoi, exersarea exerciţiilor corespunzător obiectivelor urmărite.

Concursurile, ca altă formă de organizare a procesului instructiv-educativ, contribuie la îmbunătăţirea evidentă a pregătirii elevilor sau sportivilor, la obişnuirea acestora cu unul din cele mai importante obiective ale instruirii, şi anume formarea capacităţii de a concura alături de coechipieri sau individual împotriva unor adversari la fel de dornici de a ieşi victorioşi.

Așa cum lecțiile reprezintă verigile înlănțuite ale pregătirii pentru susținerea concursurilor, tot așa acestea constituie mijlocul cel mai important pentru lărgirea neîncetată a experienței și cunoștințelor elevilor sau sportivilor. Ele dezvăluie în permanență cuceririle înaintate ale practicii, și, totodată, stimulează pregătirea elevilor sau sportivilor în vederea ridicării continue a nivelului instruirii lor.

Lecția, activitatea independentă și concursurile, în fond reprezintă unitatea formelor de organizare a procesului instructiv-educativ. Absența uneia dintre acestea constituie o piedică reală în pregătirea elevilor sau sportivilor pentru a face față cu succes cerințelor diferitelor activități practice.

Teoria antrenamentului sportiv

CAPITOLUL V

Obiectul, problemele și sarcinile teoriei antrenamentului sportiv

I. OBIECTUL TEORIEI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Adeziunea unui număr crescînd de oameni la practicarea diferitelor ramuri de sport, puternic stimulată de intensificarea pe plan național și internațional a concursurilor sportive, a determinat și o considerabilă sporire a cunoștințelor referitoare la pregătirea sportivilor.

Propriu-zis, acest nou gen de cunoștințe, specific domeniului antrenamentului sportiv, nu a apărut pe un teren gol, întrucît unele generalizări făcute în această direcție erau de mai multă vreme incluse în teoria educației fizice, disciplină constituită cu decenii în urmă.

Cu toate acestea, potrivit însăși dezvoltării activității practice, care marca o tot mai evidentă diferențiere a sportului de educația fizică, apăruse și cerința separării cunoștințelor celor două domenii, desigur, în sensul specializării cunoașterii și, odată cu aceasta, a aprofundării respectivelor procese instructiv-educative.

Ca urmare, treptat, în ansamblul științei educației fizice și sportului se consolida încă o disciplină științifică, astăzi denumită teoria antrenamentului sportiv.

Obiectul acestei discipline îl constituie valorificarea maximă a aptitudinilor motrice manifestate de oameni în direcția practicării diverselor ramuri de sport.

În legătură cu această preocupare a teoriei antrenamentului sportiv, este necesară o precizare de mare însemnătate pentru înțelegerea caracterului disciplinei în cauză, și anume că în direcția valorificării maxime a aptitudinilor motrice ale oamenilor, teoria antrenamentului sportiv generalizează și totodată prospectează numai tezele generale care trebuie să stea la baza pregătirii sportivilor din toate ramurile de sport și, de asemenea, mai ales pentru cei ce sînt încadrați în subsistemele superioare sportului de masă (baza de masă a sportului de performanță, sportul de performanță și sportul de înaltă performanță).

Ca urmare, preocupările teoriei antrenamentului sportiv îmbracă un caracter predominant de sinteză și nicidecum propriu pregătirii specifice dintr-o ramură de sport sau alta.

Adîncirea problematicii fiecărei ramuri de sport revine teoriei și metodicii fiecărei ramuri de sport în parte, desigur, ținîndu-se seama de generalizările teoriei antrenamentului sportiv.

Legătura reciprocă dintre teoria antrenamentului sportiv cu disciplinele ce studiază fiecare sport în parte este de neînlăturat, cu atît mai mult cu cît în cele mai multe cazuri generalizările au drept punct de plecare experiența acumulată la o anumită dată numai într-o singură ramură de sport sau în altele ce prezintă anumite note comune.

În scopul interpretării corecte a acestei relații, este necesar să se precizeze faptul că generalizările făcute de teoria antrenamentului sportiv, uneori, nu sînt integral valabile pentru toate ramurile de sport, ci numai pentru unele din acestea. Ceea ce este deplin întemeiat pentru sporturile individuale nu corespunde întotdeauna și întocmai și celor colective. Generalizările de acest gen nu constituie o caracteristică a teoriei antrenamentului sportiv, dar chiar dacă au o valabilitate mai limitată, ele trebuie să intre în preocupările domeniului, cu atît mai mult cu cît pot constitui puncte de plecare pentru stabilirea de noi ipoteze de lucru în mai multe ramuri și probe sportive.

În afara legăturilor strînse ale teoriei antrenamentului sportiv cu teoria și metodica fiecărei ramuri de sport, în formularea tezelor sale se sprijină și pe datele unor științe conexe, care, la rîndul lor, studiază și ele anumite laturi ale fenomenului sportiv și chiar ale pregătirii sportivilor. Dintre acestea, cele mai de seamă sînt : fiziologia, psihologia, pedagogia, sociologia, igiena, biochimia, la care în ultimul timp se adaugă și cele ale ciberneticii. Datele acestor discipline contribuie la fundamentarea științifică a teoriei antrenamentului sportiv, la cunoașterea obiectivă a numeroaselor procese ce au loc în instruirea sportivilor și, odată cu acestea, se asigură posibilități sporite de dirijare adecvată a pregătirii, potrivit obiectivelor urmărite.

II. PROBLEMELE TEORIEI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Studiind tezele generale ale procesului de pregătire a sportivilor, teoria antrenamentului sportiv include o mare varietate de probleme, dintre care cele mai însemnate sînt :

— Precizarea obiectului teoriei antrenamentului sportiv, a conexiunii acestei discipline cu alte științe.

— Stabilirea componentelor antrenamentului sportiv și a principalelor norme și criterii de folosire a acestora în instruirea diferitelor categorii de sportivi.

— Stabilirea principiilor specifice procesului de instruire a sportivilor și, de asemenea, generalizarea principalelor orientări metodice apărute în domeniul antrenamentului contemporan.

— Generalizarea criteriilor, a căilor și mijloacelor de selecție ale sportivilor tineri, precum și a celor incluși în eșalonul sportului de performanță.

— Precizarea cerințelor generale și a elementelor de conținut ce stau la baza planificării și programării instruirii sportivilor, potrivit sistemului competițional în care participă și, de asemenea, în vederea obținerii randamentului sportiv scontat.

— Stabilirea particularităților metodice ale formelor de organizare a pregătirii sportivilor.

— Formularea cerințelor organizatorice și metodice implicate de pregătirea sportivilor pentru susținerea concursurilor.

Corespunzător conținutului acestei problematici a teoriei antrenamentului sportiv, poate fi subliniat încă o dată caracterul de sinteză al acestui domeniu de cunoștințe, care, spre deosebire de aria proprie teoriei și metodicii fiecărei ramuri de sport, nu particularizează și nici nu concretizează acest fond de probleme la specificul instruirii sportivilor antrenați în practicarea unei anumite ramuri sau probe sportive.

În încheierea considerentelor cu privire la problemele teoriei antrenamentului sportiv, este necesară evidenţierea numeroaselor valenţe ale acestora cu cele incluse în bazele generale ale teoriei educaţiei fizice şi sportului şi, în mod deosebit, cu cele proprii didacticii generale a educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv.

III. SARCINILE TEORIEI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Potrivit problemelor caracteristice acestui domeniu, teoriei antrenamentului sportiv îi revin numeroase sarcini, dintre care cele mai importante sînt :

a) Stabilirea diferenţiată a obiectivelor ca şi a particularităţilor instruirii sportivilor incluşi în cele patru eşaloane ale activităţii sportive şi anume : sportul de înaltă performanţă, sportul de performanţă, baza de masă a sportului de performanţă şi sportul de masă.

Necesitatea diferenţierii componentelor cît şi a obiectivelor instruirii sportivilor cuprinşi în eşaloanele respective este determinată de numeroşi factori ca, de exemplu, particularităţile de vîrstă şi de sex ale subiecţilor respectivi ; nivelul cerinţelor de randament stabilit pentru pregătirea diferitelor categorii de sportivi (copii, juniori, tineret, seniori) ; dorinţa şi, de asemenea, capacităţile de afirmare ale celor în cauză etc.

b) Studierea şi aplicarea experienţei înaintate acumulată în domeniul pregătirii sportivilor pe plan mondial, şi concomitent cu aceasta, formularea de noi ipoteze de lucru, capabile să optimizeze randamentul sportiv.

Însemnătatea acestei sarcini este deosebită, mai ales astăzi cînd orice rămînere în urmă, în raport cu nivelul fluxului vieţii sportive internaţionale, se repercutează negativ asupra concepţiei de pregătire, precum şi a randamentului implicat de competiţiile de mare amploare.

Aplicarea experienţei acumulate pe plan mondial, desigur, are consecinţe pozitive asupra modernizării permanente a instruirii sportivilor, dar elementul esenţial al creşterii randamentului îl constituie, totuşi, găsirea, în raport cu alţii, a unor mijloace, metode de instruire şi concepţii de participare în concurs, superioare celor statornicite în momentul dat. Acesta este motivul pentru care căutarea noului și, desigur, concretizarea lui în ipoteze de lucru cu maximă eficiență constituie o sarcină fundamentală a teoriei antrenamentului sportiv.

c) Precizarea tezelor generale ce stau la baza instruirii sportivilor să asigure statornicirea unui sistem de pregătire relativ stabil și cu indici superiori de eficiență.

Propriu-zis, fondul instruirii sportivilor trebuie înțeles că avînd la bază legități permanente, deși la anumite intervale el este îmbogățit prin apariția de noi elemente. Ca urmare, tezele generale formulate de teoria antrenamentului sportiv trebuie să stabilească atît cadrul organizatoric relativ permanent și totodată necesar realizării temeinice a obiectivelor proprii instruirii sportivilor, cît și elementele de conținut ale acesteia, capabile să asigure pregătirea ascendentă a subiecților respectivi, începînd de la categoria copii, pînă la vîrful piramidei, și anume la nivelul sportului de înaltă performanță.

Existența unui sistem al pregătirii sportivilor reprezintă chezășia asigurării fluxului permanent de cadre pentru cerințele sportului de performanță.

În vederea stabilirii trainice a unui sistem al instruirii sportivilor, o mare însemnătate are faptul ca tezele generale ce stau la baza acestuia să formuleze cerințe precise nu numai pentru eșaloanele proprii activității sportive, ci și pentru domeniul fundamental al perfecționării dezvoltării fizice și a aptitudinilor de mișcare a întregului tineret din țara noastră, și anume : educația fizică școlară. Precizarea unor asemenea cerințe, bineînțeles fără a nesocoti caracterul multilateral formativ al acestei activități, se impune cu atît mai mult, cu cît conținutul educației fizice contemporane nu poate fi izolat de cerința cultivării în rîndul masei tineretului nostru a unui anumit grad de educație sportivă.

Trăinicia tezelor generale ale teoriei antrenamentului sportiv este condiționată, de asemenea, și de concordanța elementelor de conținut ale acestora cu trăsăturile temperamentale ale poporului nostru, cu caracterul relațiilor sociale caracteristice societății noastre.

d) Studierea celor mai eficiente căi de programare a instruirii sportive, potrivit condițiilor diversificate ale desfășurării acesteia, dar fără a se diminua nivelul de pregătire implicat de participarea cu succes la competițiile internaționale de mare amploare.

Se poate aprecia că această sarcină a teoriei antrenamentului sportiv este foarte complexă și, în același timp, dificilă. Atributele respective sînt determinate de numeroși factori ca, de exemplu, baza tehnică materială aflată la dispoziția pregătirii sportivilor (săli, bazine de înot, pîrtii de schi, velodroame, calitatea materialului de concurs etc.), indicii dezvoltării somatice a sportivilor (cu deosebire în ramuri de sport ca baschetul, voleiul, unele categorii de box, haltere, lupte etc.), condițiile climaterice proprii diferitelor țări etc. De bună seamă, factorii respectivi influențează pregătirea sportivă, dar ei nu sînt incluși în sistemul de apreciere a rezultatelor obținute în concursuri și, în aceste condiții, elementul esențial al instruirii, ceea ce îi asigură consistența și recunoașterea ca atare, îl constituie numai nivelul performanței. Din acest punct de vedere, nu rareori competițiile includ elemente de neechitate, o parte a sportivilor participanți prezentîndu-se relativ handicapați la întrecerile respective. Desfășurate în localități situate la altitudini de peste 2 000 m, organizate într-un interval în care în țările unor sportivi participanți la competiția respectivă pregătirile sînt mult limitate din cauza iernii, unele echipe de baschet, în raport cu altele, dispunînd de jucători mult mai înalți etc., sînt numai cîteva cazuri din șirul exemplelor ce pot fi subliniate în sensul menționat mai sus, dar aspectele respective nu trebuie să constituie bariere de netrecut. Și tocmai în această direcție trebuie să acționeze eficient tezele generale ale teoriei antrenamentului sportiv, să dea soluții eficiente pentru obținerea randamentului maxim, în ciuda greutăților și dezavantajelor inerente ce pot să apară în acest domeniu. Ca urmare, stabilirea celor mai eficiente căi de programare a instruirii sportivilor potrivit cerințelor obținerii performanțelor optime constituie o sarcină pe cît de complexă, pe atît de mare răspundere a teoriei antrenamentului sportiv.

e) Armonizarea căilor și mijloacelor necesare obținerii performanțelor maxime cu cerințele formării sportivilor ca cetățeni demni ai patriei noastre socialiste.

Adeziunea sportivilor la practicarea diferitelor sporturi oricît de mult ar fi dublată de dorința și chiar de capacitatea acestora de a obține performanțe record, nu poate fi situată în opoziție cu cerințele fundamentale ce stau în fața tuturor cetățenilor patriei noastre : învățătura, însușirea și exercitarea unei anumite profesiuni.

Pornind de la această concepție, teoria antrenamentului sportiv trebuie să indice mai ales căile armonizării acestor două activități desfășurate concomitent, aceasta cu atît mai mult, cu cît anii cei mai fructuoşi practicării sportului de performanță coincid cu cei în care tinerii respectivi sînt pregătiți pentru viața productivă.

în opoziție cu cerințele fundamentale ce stau în fața tuturor cetățenilor patriei noastre : învățătura, însușirea și exercitarea unei anumite profesiuni.

Pornind de la această concepție, teoria antrenamentului sportiv trebuie să indice mai ales căile armonizării acestor două activități desfășurate concomitent, aceasta cu atît mai mult, cu cît anii cei mai fructuoși practicării sportului de performanță coincid cu cei în care tinerii respectivi sînt pregătiți pentru viața productivă.

CAPITOLUL VI

Mijloacele și componentele (factorii) antrenamentului sportiv

I.MIJLOACELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Propriu-zis, mijloacele antrenamentului sportiv sînt cele menționate în didactica generală a educației fizice și antrenamentului sportiv, la care, potrivit specificului instruirii și educării sportivilor, se adaugă numai unele precizări particulare.

Dintre aceste precizări, o deosebită însemnătate au mai ales cele referitoare la principalul mijloc și anume la exercițiul fizic.

În acest sens trebuie subliniat, în primul rînd, caracterul foarte diversificat al exercițiilor fizice, acestea diferențiindu-se de la o ramură sau probă sportivă la alta.

Caracterul specializat al exercițiilor fizice este de neînlăturat, ele constituind însuși fondul instructiv caracteristic fiecărei ramuri de sport. Acest fond instructiv este concretizat în elemente și procedee tehnice, în acțiuni tactice, în exerciții de dezvoltare fizică sau de perfecționare a calităților motrice, toate specifice sportului respectiv.

Diferențierea acestor componente ale pregătirii sportivilor se manifestă chiar și în cadrul aceleiași ramuri de sport, mai ales în procesul de instruire a copiilor și juniorilor, unde particularitățile de vîrstă și sex nu rareori implică limitarea sferei pregătirii acestora corespunzător capacităților lor de muncă. Respectarea acestei cerințe este obligatorie în toate ramurile de sport, deoarece ignorarea în oricît de mică măsură a particularităților dezvoltării fizice și psihice ale tinerilor sportivi, a capacității lor reale de adaptare la efort se repercutează negativ nu numai asupra pregătirii curente a acestora, ci și a celei de perspectivă.

Înțelegerea exercițiului fizic ca mijloc al antrenamentului sportiv numai în sensul structurilor finite ale acestuia, concretizat în elemente, procedee tehnice, acțiuni tactice, exerciții de dezvoltare a forței etc., ar constitui o interpretare unilaterală a problemei.

Ca mijloace ale antrenamentului trebuie înțelese și exercițiile fizice folosite în numeroasele și variatele structuri de exerciții menite să contribuie la consolidarea și perfecționarea tehnicii și tacticii, a dezvoltării indicilor morfologici și funcționali etc. Acest gen de exerciții, spre deosebire de cele concretizate în structuri bine determinate de tehnică și tactică sportivă, sau consacrate în direcția influențării anumitor calități motrice, nu au o structură stabilă, ele fiind folosite în variante infinite, dar întotdeauna urmărind realizarea anumitor sarcini instructive.

Din rîndul mijloacelor specifice ale antrenamentului sportiv, semnificații deosebite primește și aparatura de specialitate, larg folosită în procesul pregătirii sportivilor.

Specializarea acesteia pe ramură de sport este determinată de cerința optimizării fiecărei componente a antrenamentului dintr-un sport sau altul, de obținerea celui mai bun randament. De altfel, aceasta este și explicația apariției în diversele domenii ale antrenamentului a unei aparaturi specializate pentru dezvoltarea calităților motrice, în vederea perfecționării tehnicii etc.

Aspecte particulare primesc și mijloacele asociate, dintre care, de exemplu, folosirea factorilor naturali de călire și condițiile igienice se situează pe prim plan.

Utilizarea sistematică și chiar intensivă a factorilor naturali de călire constituie în antrenamentul sportiv o cerință obiectivă, cu atît mai mult cu cît practicarea anumitor ramuri de sport implică expunerea frecventă a organismului sportivilor la factorii nocivi ai naturii. Desfășurarea pregătirii și a concursurilor pe timp de ploaie, de vînt, în anotimpuri calde sau reci implică formarea capacității de adaptare a organismului la condițiile schimbătoare de mediu și, ca urmare, indicii superiori de călire ai organismului au un rol important în asigurarea randamentului optim al sportivilor.

În vederea întăririi sănătății sportivilor, un rol de seamă îl au și condițiile igienice. Igiena echipamentului, a bazelor sportive, cît și folosirea curentă a datelor controlului medical, toate împreună constituie factori importanți ai asigurării igienei efortului, precum și formării unor prețioase deprinderi și obișnuințe de igienă personală și colectivă.

Din sistemul condițiilor igienice trebuie subliniată în mod deosebit însemnătatea respectării raportului corect dintre muncă, pregătire sportivă și odihnă. Esența acestuia constă în asigurarea refacerii capacității de muncă a organismului după depunerea eforturilor intense din cadrul pregătirii și concursurilor și, de aceea, încălcarea normelor ce le implică acesta duce inevitabil la pierderea prospețimii capacităților fizice ale sportivilor și, treptat, la diminuarea întregului randament sportiv.

În general, nota caracteristică a mijloacelor specifice și asociate ale antrenamentului sportiv este aceea a particularizării lor evidente, potrivit conținutului specific al ramurii sau probei sportive respective și, de asemenea, cerinței de a se obține prin intermediul lor randamentul maxim.

II. COMPONENTELE (FACTORII) ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Prin componentele antrenamentului sportiv se înțeleg elementele constitutive fundamentale ale procesului de pregătire a sportivilor. Raportîndu-le la componentele generale ale procesului instructiv-educativ (cunoștințe de specialitate, indici morfologici și funcționali, priceperi și deprinderi de mișcare, calități motrice, deprinderi și obișnuințe de conduită morală), putem sublinia corespondența de conținut cu acestea, dar, în același timp, și aspectul particular și, totodată, al grupării lor potrivit conținutului specific al pregătirii sportive.

Indiferent de ramura de sport sau de categoria de clasificare sportivă, în pregătirea sportivilor s-au statornicit următoarele componente ale procesului instructiv-educativ: pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică.

Aceste componente se găsesc într-o strînsă legătură și de aceea referirile de mai jos fiind făcute separat, pentru fiecare componentă în parte, nu trebuie înțelese decît ca o tratare de ordin didactic.

PREGĂTIREA FIZICĂ

Prin pregătire fizică se înțelege perfecționarea calităților motrice, stăpînirea unei mari varietăți de priceperi și deprinderi de mișcare de bază, precum și dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, corespunzător cerințelor ramurilor de sport.

Înțeleasă în acest context, rezultă că pregătirea fizică are o sferă complexă, care include toate cele trei genuri de elemente și nicidecum așa cum greșit sînt formulate unele opinii, corespunzător cărora din aria acesteia se eludează fie indicii dezvoltării morfologice a organismului, fie marea varietate de priceperi și deprinderi de mișcare de bază și, ca urmare, este identificată numai cu perfecționarea calităților motrice.

Pregătirea fizică constituie baza de plecare a instruirii tuturor sportivilor. Ea are precădere în antrenamentul începătorului, deoarece cu cît sînt mai bine dezvoltate viteza, forța, rezistența, îndemînarea, cu atît marile funcții ale organismului, în special circulația și respirația, au un potențial de activitate mai ridicat; cu cît sportivul stăpînește un sistem mai larg de priceperi și deprinderi de mișcare, cu atît se poate asigura mai bine însușirea și, totodată, perfecționarea tehnicii și acțiunilor tactice. Pregătirea fizică își găsește locul deplin justificat și în procesul de instruire a sportivilor care dețin categorii de clasificare superioare, sfera sa devenind, în general, cu atît mai largă, cu cît proba sau ramura de sport respectivă cuprinde mijloace mai limitate. Săritura în lungime, de exemplu, spre deosebire de jocul de handbal, include un număr de mijloace specifice mult mai limitat, ceea ce va determina utilizarea în pregătirea celor ce se îndeletnicesc cu această probă a unui sistem de exerciții fizice cu structuri nespecifice tehnicii acesteia, mult mai larg decît în cazul pregătirii handbaliștilor.

Numai pe baza practicării componentelor tehnicii săriturii în lungime nu se pot obține indici superiori de dezvoltare a vitezei, forței, rezistenței sau îndemînării și, ca atare, includerea în sistemul de pregătire a săritorilor respectivi a mai multor exerciții nespecifice probei respective constituie o cerință obiectiv necesară.

În general, practica demonstrează că nu există ramură sau probă de sport în care rezultatele superioare pot fi obținute numai pe baza utilizării mijloacelor specifice ale acestora. În antrenamentul sportiv contemporan, cerința asigurării unui înalt nivel de pregătire fizică a devenit atît de evidentă, încît mentalitatea ce persistă încă în unele locuri, corespunzător căreia perfecționarea calităților motrice, a indicilor morfologici și funcționali etc. se poate realiza numai pe baza folosirii mijloacelor specifice sportului respectiv, apare de-a dreptul anacronică.

În concepția modernă a antrenamentului sportiv, asigurarea indicilor superiori de pregătire fizică a devenit o condiție de bază a obținerii randamentului necesar și, în același timp, a ridicării continue a nivelului acestuia.

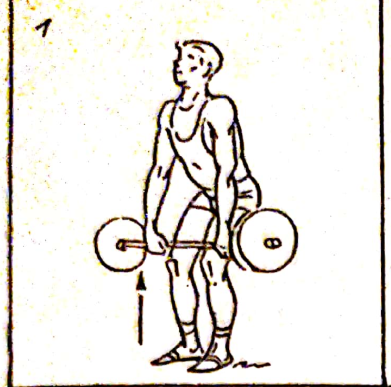
Sfera complexă a pregătirii fizice, ca și însemnătatea ei în procesul pregătirii sportivilor, a determinat diferențierea acestei componente în următoarele laturi : pregătirea fizică multilaterală și pregătirea fizică specifică.

Pregătirea fizică multilaterală

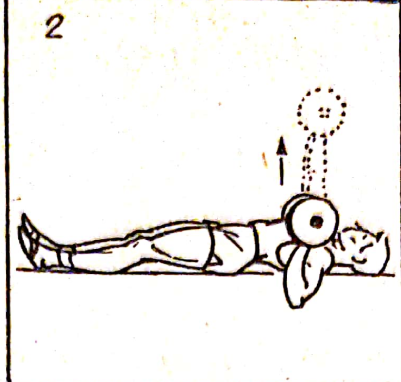
Dacă pregătirea fizică generală, obiectiv caracteristic educației fizice școlare, include un sistem relativ unitar de mijloace și chiar de cerințe de randament, pregătirea fizică multilaterală se realizează diferențiat, potrivit solicitărilor specifice din fiecare sport în parte. Conținutul acesteia în înot, de exemplu, se deosebește de cel din box etc. și, de fapt, constă în indici superiori de dezvoltare morfologică și funcțională a organismului, în stăpînirea unui sistem de priceperi și deprinderi de mișcare de bază, precum și în dezvoltarea multilaterală a calităților motrice, toate strîns legate de cerința ridicării indicilor respectivi pe un plan superior, condiție fundamentală pentru valorificarea optimă a randamentului sportivilor în specializarea aleasă.

Din cele arătate mai sus rezultă că sarcina principală a pregătirii fizice multilaterale este aceea de a lărgi de așa na-

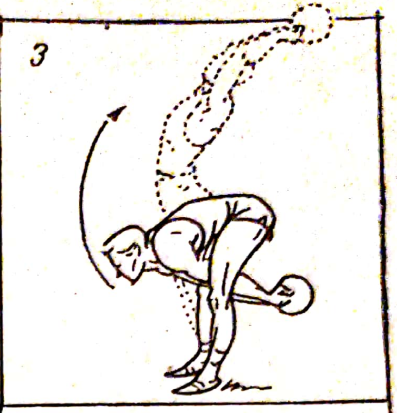
1



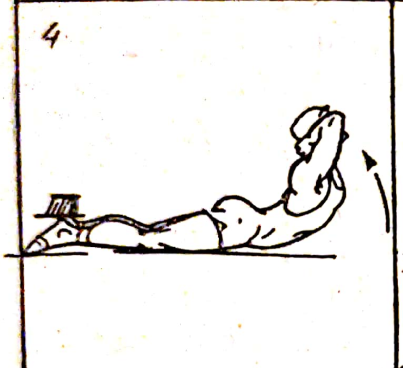
2



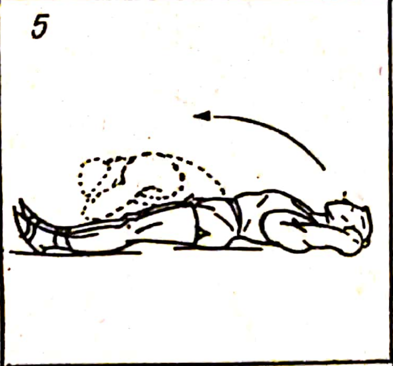
3



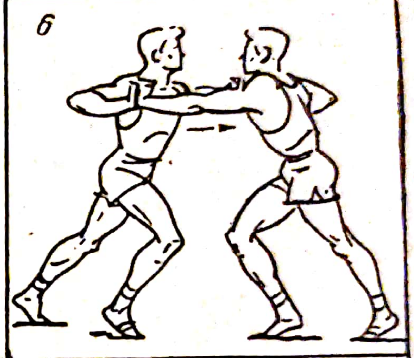
4



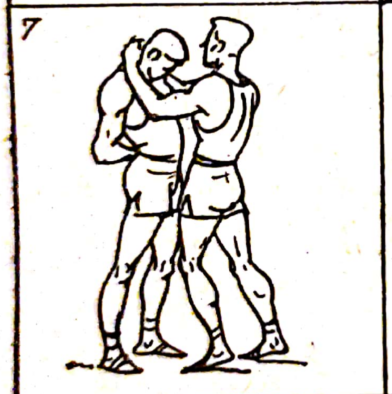
5



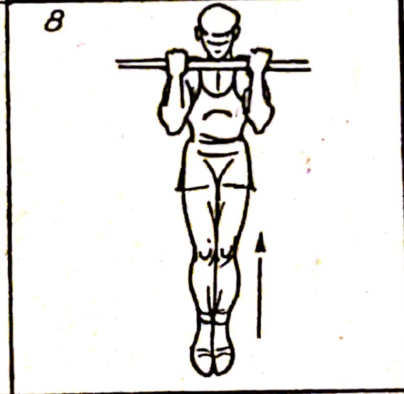
6



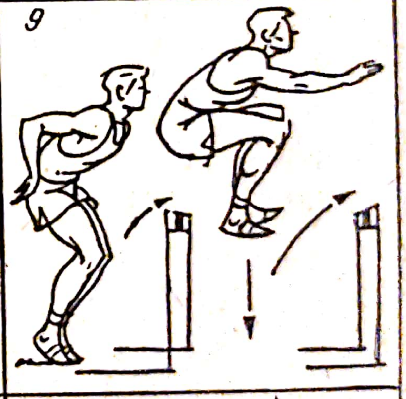
7



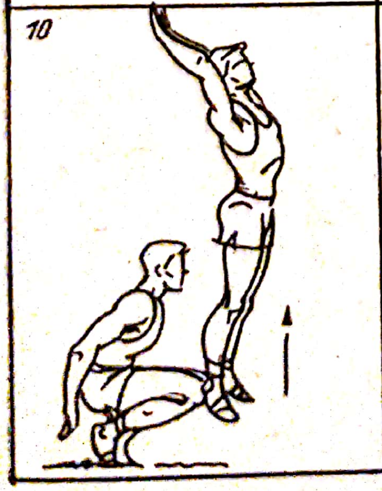
8



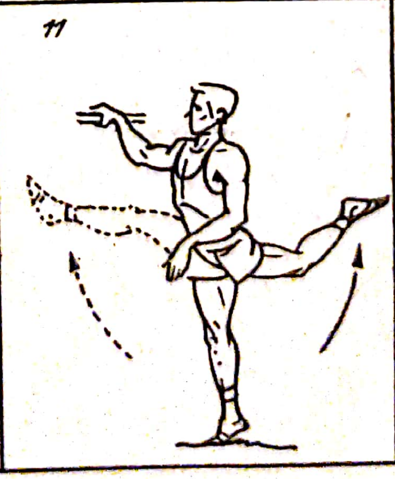
9



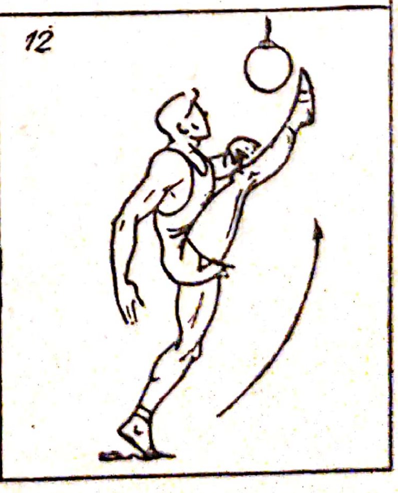
10



11



12



tură indicii elementelor de conținut ale pregătirii fizice, încît sportivii să nu întîmpine nici o dificultate în rezolvarea acțiunilor cerute de practicarea la un nivel superior a sportului în care se specializează. Ca urmare, mijloacele folosite pentru asigurarea pregătirii fizice multilaterale sînt selectate corespunzător cerinței amplificării capacităților morfologice, funcționale și motrice ale sportivilor, în raport cu ramura de sport preferată.

Exercițiile caracteristice pregătirii fizice multilaterale sînt preluate și adaptate din arsenalul mijloacelor specifice altor ramuri de sport sau special create de antrenori. Sînt frecvent folosite exercițiile din domeniul atletismului, gimnasticii, halterelor etc., capabile să contribuie la ridicarea indicilor de tehnicitate ai execuțiilor, la îmbunătățirea calităților motrice, deci în scopul lărgirii capacităților funcționale și de mișcare ale sportivilor, și nicidecum ca o a doua specializare.

Exercițiile ilustrate în pagina 347 redau numai o parte a mijloacelor ce pot fi programate în acest scop.

La dezvoltarea indicilor morfologici, funcționali și motrici contribuie și exersarea mijloacelor caracteristice specializării respective, deoarece repetarea îndelungată a acestora amplifică și ea valorile funcționale și de mișcare ale sportivilor, dar progresele realizate numai prin practicarea acestora sînt lente și, ceea ce este și mai rău, rămîn sub nivelul cerințelor implicate de optimizarea randamentului sportiv.

Limitarea influențării indicilor pregătirii fizice numai pe baza practicării acțiunilor tehnice și tactice specifice ramurilor de sport este sinonimă cu acceptarea obținerii unor rezultate sportive mediocre. Tot atît de adevărat este însă și faptul că încercarea de a trasa o graniță distinctă între așa-zisele mijloace proprii altor sporturi și cele special create de antrenori și, totodată, statornicite ca instrumente caracteristice ale pregătirii fizice multilaterale din ramura de sport respectivă, a devenit foarte dificilă. Cert este că exercițiile ce aparțin altor sporturi par a se detașa de acestea tot mai mult și dacă acest aspect este mai puțin evident în privința structurii lor, în ceea ce privește sensul instructiv și metodica folosirii acestora faptul este incontestabil.

Așa, de exemplu, este greu de admis că alergările pe distanțe scurte (5, 10, 15 m), folosite în scopul dezvoltării vitezei boxerilor, baschetbaliştilor etc., fac parte din domeniul atletismului. Astăzi, ele au devenit mijloace atît de specializate ale ramurilor respective, încît nici prin structura lor nu se mai aseamănă decît foarte puţin cu alergările atletice. Interpretarea respectivă poate fi extinsă şi asupra unor exerciţii de dezvoltare a forţei şi mobilităţii braţelor utilizate în înot, care numai prin analogie mai pot fi comparate cu gimnastica, deoarece, treptat ele au primit un caracter atît de particularizat, încît pot fi considerate ca aparţinînd mijloacelor caracteristice înotului.

Interpretarea respectivă, desigur, nu are valabilitate cînd aprecierea se referă la folosirea, de exemplu, a jocului de handbal, de fotbal etc., ca instrumente de amplificare a pregătirii fizice multilaterale a înotătorilor, a atleţilor etc. Prin structura lor generală, jocurile respective rămîn totuşi caracteristice handbalului şi fotbalului, cu toate că regulamentele ce stau la baza practicării acestor sporturi sînt foarte puţin respectate.

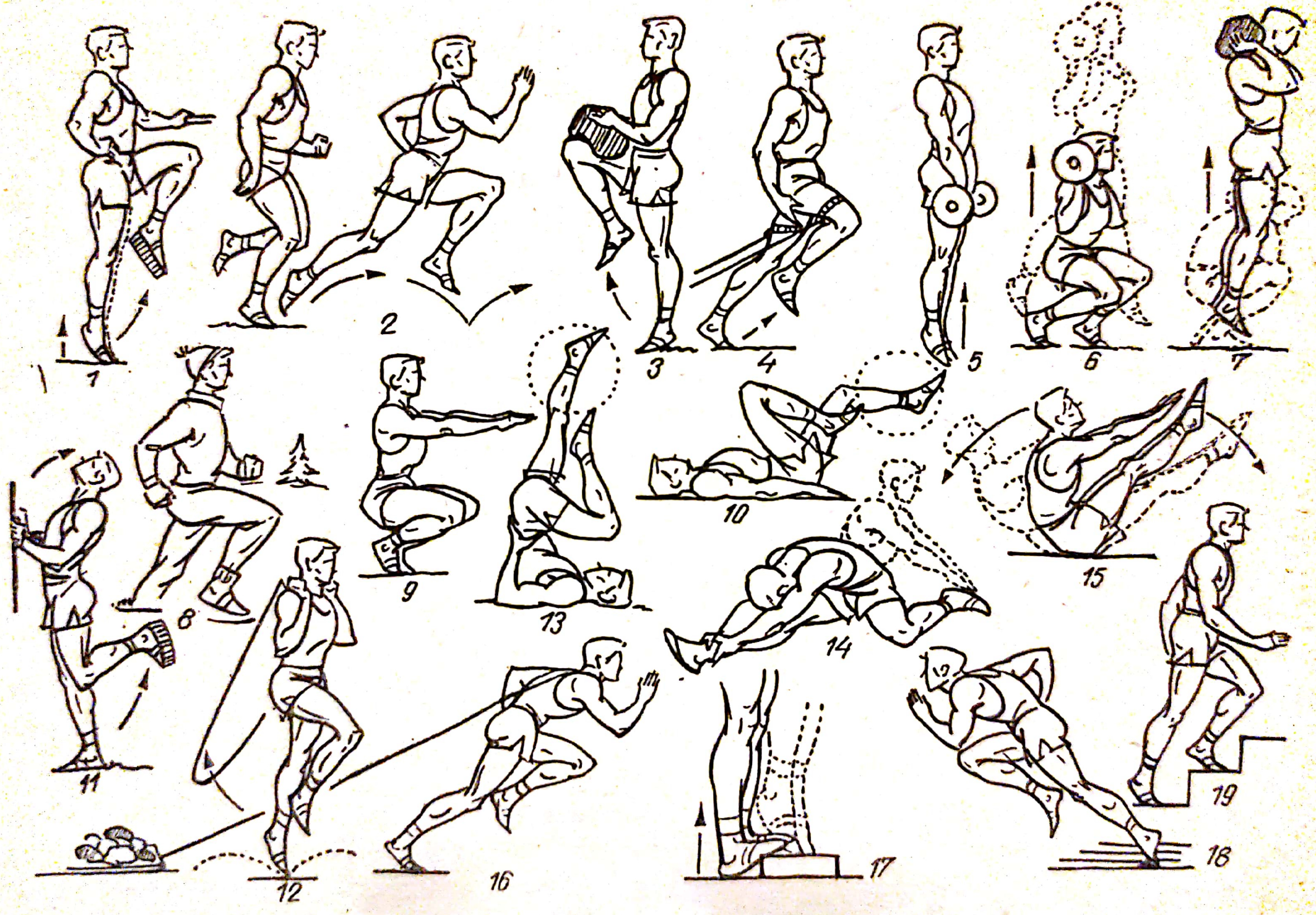
Pregătirea fizică specifică

Prin aceasta se înţelege dezvoltarea indicilor morfologici şi funcţionali ai organismului, precum şi ai calităţilor motrice în strictă concordanţă cu solicitările de efort caracteristice probelor şi ramurilor de sport respective şi, de asemenea, potrivit cerinţelor perfecţionării principalelor structuri ale actelor motrice specifice domeniului respectiv (tehnica şi acţiunile tactice).

Înţeleasă în acest context, pregătirea fizică specifică constă în influenţarea dezvoltării calitative a lanţurilor şi grupelor musculare, a mobilităţii şi stabiliăţii articulaţiilor care participă nemijlocit la efectuarea procedeelor tehnice, precum şi la perfecţionarea indicilor de viteză, forţă, rezistenţă şi îndemînare, solicitaţi de efectuarea eforturilor caracteristice fiecărui sport în parte.

Exerciţiile din pagina 350 înfăţişează un ansamblu de mijloace ce pot fi folosite în vederea influenţării pregătirii fizice specifice a ciclistului.

Rezolvînd cerinţele esenţiale ale practicării diferitelor sporturi, pregătirea fizică specifică ocupă un loc deosebit de important în instruirea calitativă a sportivilor. Cu toate acestea, ea singură nu poate satura cerinţele perfecţionării indicilor


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

morfologici, funcţionali şi motrici proprii solicitărilor din sporturile respective şi, ca urmare, trebuie realizată în strînsă legătură cu pregătirea fizică multilaterală.

Probele şi normele de control, criterii de apreciere a nivelului pregătirii fizice al sportivilor

Probele şi normele de control sînt de mult timp statornicite ca teste practice de apreciere a nivelului pregătirii fizice al sportivilor şi, după caz, antrenorii le folosesc prin numeroase variante. Ele sînt stabilite mai ales în vederea aprecierii nivelului dezvoltării, la un moment dat, a indicilor calităţilor motrice.

Propriu-zis, probele de control constau în anumite exerciţii care, prin structura lor, implică manifestarea preponderentă a calităţilor motrice propuse a fi apreciate de către antrenori. Structura probelor de control se stabileşte diferenţiat pe ramură de sport şi chiar de la un sportiv la altul, potrivit specificului efortului şi, de asemenea, scopurilor urmărite prin programarea lor.

Pentru un săritor în lungime, de exemplu, pot fi stabilite următoarele probe de control :

— alergare de viteză pe distanţa de 30 m plat ;

— săritura în lungime fără elan de pe piciorul de bătaie ;

— genuflexiuni cu haltera de 30 kg.

Pentru un jucător de fotbal s-ar putea stabili probele de control ce urmează :

— alergare de viteză pe distanţa de 50 m ;

— probă complexă cuprinzînd : alergare în tempo de 4/4 pe distanţa de 10 m ; întoarcere de 90° şi alergare 10 m cu paşi adăugaţi ; întoarcere de 90° şi alergare 10 m cu spatele înapoi ; zece sărituri cu genunchii la piept ; alergare în tempo de 3/4 pe distanţa de 400 m plat.

În privinţa normelor de control, acestea reprezintă indicii valorici planificaţi pentru a fi realizaţi de către sportivi cu ocazia efectuării probelor de control. Ca urmare, indicii respectivi însoţesc obligatoriu probele de control şi, în ultimă instanţă, exprimă nivelul necesar al dezvoltării calităţilor motrice, desigur, potrivit solicitării lor în sportul respectiv şi, de asemenea, în vederea creşterii nivelului acestora, corespunzător cerinţelor de obţinere a randamentului scontat.

Structura probelor de control corespunde, de regulă, cu cea a unor acţiuni motrice frecvent solicitate în sportul respectiv, iar normele de control exprimă valorile de adaptare a funcţiilor organismului la eforturile proprii domeniului respectiv.

Relaţia dintre structura exerciţiului (proba de control), pe de o parte, şi indicii necesari de adaptare a funcţiilor organismului la efortul solicitat de efectuarea corespunzătoare a acţiunii motrice respective (norma de control), pe de altă parte, poate fi concretizată aşa cum rezultă din exemplul următor :

Proba de control	**Norma de control**
Parcurgerea în alergare de cîte 12 ori a distanţei de 10 m, în tempo de 4/4 în 5 serii.	Fiecare serie (deci 12 × cîte 10 m) va fi parcursă în 30 secunde, iar între serii se acordă o pauză de 90 secunde.

Grafic, proba şi norma de control respective pot fi exprimate în felul următor :

Seria întîi — 12 × 10 m — parcursă în 30 secunde
pauză 90 secunde
Seria a doua — 12 × 10 m — parcursă în 30 secunde
pauză 90 secunde
Seria a treia — 12 × 10 m — parcursă în 30 secunde
pauză 90 secunde
Seria a patra — 12 × 10 m — parcursă în 30 secunde
pauză 90 secunde
Seria a cincea — 12 × 10 m — parcursă în 30 secunde
pauză 90 secunde

Din toate exemplele menţionate, rezultă necesitatea stabilirii probelor şi normelor de control în concordanţă cu solicitările caracteristice sportului respectiv, atît din punct de vedere al structurii actelor motrice, cît şi al particularităţilor efortului.

În ceea ce priveşte programarea trecerii probelor de control de-a lungul perioadelor de pregătire a sportivilor, se poate menţiona că structura acestora poate fi stabilită pentru o perioadă îndelungată (unul şi chiar mai mulţi ani competiţionali), în schimb normele vor fi precizate diferenţiat de la un interval la altul, potrivit necesităţii creşterii indicilor calităţilor motrice în raport cu randamentul sportiv planificat.

Cu ocazia organizării trecerii probelor de control, antrenorii înregistrează rezultatele obţinute de sportivi şi din compararea lor cu cele realizate în etapele anterioare, precum şi cu randamentul sportivilor în competiţii orientează conţinutul instruirii în continuare.

În afara asigurării concordanţei probelor de control cu specificul structurii acţiunilor de mişcare şi de efort proprii ramurii sportive, antrenorii ţin seama şi de stabilirea lor potrivit particularităţilor individuale ale sportivilor. În aceste condiţii, aprecierea capacităţii de efort a unui colectiv de sportivi de multe ori nu se face pe baza aceloraşi structuri de exerciţii, ci diferenţiat. Precizarea structurii acestora trebuie să fie consecinţa verificării în practică a eficienţei lor nu numai în direcţia testării capacităţii de efort a sportivilor, ci şi a raportului acestuia cu randamentul sportiv scontat. Cu alte cuvinte, indicii valorici obţinuţi cu ocazia trecerii probelor de control, luaţi în ansamblul lor, ar trebui să exprime capacitatea de randament a sportivilor respectivi în concursuri. Pentru săritorii în lungime, de exemplu, să exprime inclusiv limitele în care s-ar putea situa performanţa, iar pentru jucătorii de fotbal să ateste capacitatea acestora de a face faţă cerinţelor de joc.

Datele trecerii probelor de control sînt precizate de către antrenori şi se organizează, în general, ori de cîte ori se apreciază necesitatea sondării capacităţii de efort a sportivilor. O dată cu trecerea probelor de control se recomandă şi efectuarea unor măsurători funcţionale, menite să aprecieze multilateral nivelul adaptării sportivilor la eforturile respective.

În folosirea probelor şi normelor de control, antrenorii evită repetarea lor excesivă, aceasta deoarece, treptat, ele s-ar putea transforma într-un stereotip dinamic distinct şi, ca urmare, dintr-un mijloc ar deveni un scop în sine.

În unele ramuri de sport, de exemplu în jocurile sportive, probele şi normele de control sînt folosite nu numai pentru testarea capacităţii de efort, ci şi în vederea aprecierii gradului pregătirii tehnice. În aceste cazuri, structura probelor de control include elemente sau procedee tehnice proprii sportului respectiv, iar normele de control sînt exprimate printr-un procentaj al execuțiilor reușite (de exemplu din 10 aruncări la coș de la semidistanță, să se marcheze un procentaj de 60%).

PREGĂTIREA TEHNICĂ

Ceea ce diferențiază evident o ramură de sport de alta este faptul că fiecare dintre acestea dispune de un sistem de structuri motrice specifice, cu ajutorul cărora se îndeplinește adecvat regulementelor activitatea concretă din ramura de sport respectivă.

Totalitatea acțiunilor și procedeelor de mișcare, care prin forma și conținutul lor specific asigură posibilitatea practicării unei anumite ramuri sau probe sportive, în concordanță cu prevederile regulamentelor în vigoare, alcătuiesc tehnica sportului respectiv.

Propriu-zis, tehnica este formată din structuri și acțiuni de mișcare precis stabilite, cu o mare eficiență, concretizate în elemente și procedee tehnice.

Prin elementele tehnice ale unei ramuri de sport se înțeleg acțiunile de mișcare fundamentale, caracteristice sportului respectiv, iar prin procedeele tehnice, structurile diferențiate ale modalităților de îndeplinire a elementelor tehnice în condițiile concrete și variate ale practicii sportului sau probei respective. În fotbal, de exemplu, pasa, trasul la poartă, lovitura cu capul etc. constituie elemente ale tehnicii, iar pasa cu latul sau cu șiretul exterior, trasul la poartă prin întoarcere, lovitura cu capul din plonjon etc. sînt procedee tehnice.

Nivelul stăpînirii tehnicii dintr-o ramură de sport trebuie raportat la gradul în care subiecții respectivi și-au însușit execuția tuturor procedeelor tehnice specifice, de altfel acesta reprezentînd fondul pregătirii tehnice ca factor al antrenamentului sportiv. Interpretarea respectivă nu poate fi extinsă asupra tuturor ramurilor și probelor sportive, întrucît, de exemplu, în atletism, un săritor în înălțime nu trebuie să-și însușească toate procedeele tehnice prin care se poate efectua această probă, el bizuindu-se numai pe un singur procedeu, poate cel al săriturii prin rostogolire ventrală. În baschet sau în handbal, însușirea procedeelor tehnice proprii jocurilor respective este o cerință obligatorie, determinată de complexitatea desfăşurării acestora şi, ca urmare, însuşirea arsenalului de procedee tehnice constituie o cerinţă obiectiv necesară.

Fiecărui procedeu tehnic îi corespunde un anumit mecanism de bază, iar de însuşirea acestuia depinde posibilitatea rezolvării raţionale şi eficiente a acţiunilor motrice respective. Săritura în lungime prin extensie, de exemplu, are un mecanism de bază care constă în elan, bătaie, zbor şi aterizare. Pentru efectuarea acţiunii motrice respective, în a cărei structură a zborului apar elemente deosebite de cele proprii săriturii cu paşi în aer, însuşirea mecanismului de bază, propriu acestui procedeu, este obligatorie.

Repetarea independentă sau înlănţuită a elementelor componente ale procedeului respectiv contribuie la perfecţionarea mecanismului de bază şi, concomitent cu aceasta, a procedeului tehnic. Includerea perfecţionării mecanismului de bază al fiecărui procedeu tehnic în instruirea sportivilor este imperios necesară, indiferent de categoria lor de clasificare, deoarece numai pe baza stăpînirii temeinice a elementelor constitutive ale acestuia se pot obţine indici superiori de execuţie şi, implicit, de randament.

Pentru perfecţionarea mecanismului de bază al fiecărui procedeu tehnic, antrenorii programează atît exersarea globală a elementelor componente ale acestuia, cît şi repetarea unui sistem de exerciţii menit să contribuie la prelucrarea separată a fiecărui element în parte. Deci în afara exersării globale a săriturii în lungime, se stabilesc şi se repetă şi structuri speciale de exerciţii necesare perfecţionării independente a elanului, zborului etc. Exerciţiile menite să perfecţioneze elementele constitutive ale procedeului tehnic au o înrîurire pozitivă asupra calităţii pregătirii sportivilor, deoarece numai prin îmbinarea muncii analitice cu cea globală se poate asigura perfecţionarea procedeului tehnic respectiv.

În procesul de însuşire a mecanismului de bază, antrenorii acordă o atenţie deosebită îmbinării armonioase a executării acestuia cu particularităţile individuale ale fiecărui sportiv. Trecînd la învăţarea mecanismului de bază, sportivul îl prelucrează corespunzător capacităţilor lui. Unii, cu o bună îndemînare, dar lipsiţi de viteză corespunzătoare, acţionează diferit de alţii, care au indici sporiţi de forţă şi în schimb îndemînare mai slabă. Cu alte cuvinte, învăţarea tehnicii are un pronunţat caracter individualizat, consecinţă a particularităţilor fiecărui sportiv.

În unele ramuri de sport, individualizarea însuşirii tehnice este determinată şi de cerinţele specifice impuse de îndeplinirea unor atribuţii caracteristice posturilor dintr-o echipă etc. Astfel, tehnica portarului la handbal diferă de cea a pivotului, deşi practică aceeaşi ramură de sport şi sînt componenţii aceleiaşi echipe.

O fază superioară a tehnicii individuale este stilul. Prin acesta se înţelege modul personal de efectuare a procedeelor tehnice, în care unele mişcări fiind executate într-o anumită nuanţă, se formează impresia că actul motric respectiv a primit caracterul unei creaţii proprii. De obicei aceste execuţii nu schimbă mecanismul de bază al procedeului tehnic în cauză, ci îi dă numai o anumită nuanţă.

O altă înţelegere a stilului se referă la execuţia personală, care aduce noi modalităţi de rezolvare a unui element tehnic sau a unei acţiuni motrice. Execuţia respectivă poate fi generată de particularităţile individuale ale sportivilor, care, în vederea obţinerii performanţelor superioare, creează, la un moment dat, o nouă modalitate de executare a unui element sau acţiuni tehnice. Americanul O'Brien a creat procedeul modern de aruncare a greutăţii, după cum alţi sportivi, cu deosebire în sporturile individuale, au îmbogăţit în repetate rînduri patrimoniul tehnic al domeniilor respective, creînd noi structuri de execuţie. Atîta timp cît execuţiile respective aparţineau numai sportivilor care le-au creat, acestea reprezentau stilul lor propriu, cu timpul însă, cînd datorită eficienţei acestor noi modalităţi de efectuare a unor elemente sau acţiuni tehnice au fost preluate de mai mulţi sportivi, ele au devenit procedee tehnice distincte.

Noţiunea stil nu poate fi limitată numai la înţelegerea executării într-un mod personal, caracteristic, a procedeelor tehnice. Despre stil se poate vorbi şi în direcţia sublinierii notelor caracteristice ale jocului prestat de echipe şi, deci, este prezent şi în domeniul tacticii.

Conţinutul pregătirii tehnice a sportivilor nu rămîne mereu acelaşi. Ca urmare a preocupărilor manifestate de sportivi şi antrenori în scopul găsirii celor mai eficiente modalităţi de rezolvare a acţiunilor specifice diferitelor ramuri şi probe de sport, apar noi procedee şi astfel evoluţia tehnicii sportive trebuie înţeleasă ca fiind într-un progres continuu. Ceea ce astăzi este avansat, mîine poate avea un caracter depăşit şi de aceea cunoaşterea de către antrenori a tot ceea ce se consideră înaintat în domeniul tehnicii sportive mondiale, fie numai ca tendinţă de manifestare, este obligatorie.

Pentru realizarea unei corespunzătoare pregătiri tehnice, antrenorii asigură toate condiţiile ca însuşirea acesteia de către sportivi să aibă loc în strînsă împletire cu cerinţele concrete ale concursurilor sportive. Perfecţionarea execuţiei diferitelor procedee tehnice este orientată permanent pentru a corespunde cerinţelor solicitate de desfăşurarea concursului şi, de fapt, acesta este motivul pentru care tot mai mulţi specialişti denumesc această componentă a antrenamentului sportiv prin expresia tehnică competiţională.

Potrivit acestei înţelegeri, rezultă că formarea şi perfecţionarea tehnicii competiţionale implică modelarea permanentă a exerciţiilor folosite în acest scop cu cerinţele desfăşurării concursului. În acest sens, antrenorii caută să asigure un raport judicios între execuţiile efectuate liber, fără prezenţa adversarului, pe de o parte, şi cele exersate în condiţii analoge sau concrete de concurs, pe de altă parte. Prima alternativă se foloseşte cu deosebire în scopul formării şi perfecţionării stereotipului motric, propriu procedeului tehnic respectiv, iar a doua pentru formarea capacităţii de aplicare a întregului arsenal tehnic în deplină concordanţă cu specificul desfăşurării competiţiilor, în care adversarii şi coechipierii impun adaptarea continuă a execuţiilor la diversitatea situaţiilor ivite.

Stereotipia generală a concursului obligă, prin urmare, ca formarea şi perfecţionarea tehnicii să se efectueze în condiţii diferite de : ritm, intensitate de efort, după un anumit grad de oboseală, pe orice timp (ploaie, vînt) etc. Cu alte cuvinte, însuşirea tehnicii nu poate fi rezumată numai la formarea capacităţii sportivilor de a efectua acţiunile respective în condiţii „ideale", dar exterioare concursurilor. Esenţa însuşirii şi perfecţionării tehnicii constă în formarea capacităţii de aplicare multilaterală a acestora, cu indici sporiţi de eficienţă, potrivit complexităţii situaţiilor ce trebuie rezolvate în concursuri.

Înțeleasă în acest fel, tehnica, deși constituie o condiție obligatorie pentru practicarea sportului respectiv, rămîne totuși subordonată cerințelor implicate de desfășurarea concursurilor.

Obținerea unui nivel tehnic superior trebuie strîns împletită și cu dezvoltarea indicilor de forță, viteză, rezistență și îndemînare, precum și cu educarea perseverenței, dîrzeniei, inițiativei creatoare, imaginației etc.

PREGĂTIREA TACTICĂ

a) *Definiția pregătirii tactice*

Pregătirea tactică reprezintă una din cele mai dinamice componente ale antrenamentului, prin care sportivii își însușesc modalitățile organizării, pregătirii și desfășurării acțiunilor de atac și de apărare specifice conținutului ramurilor de sport potrivit unei anumite concepții de participare în concursuri și, desigur, în vederea obținerii succesului sportiv.

Potrivit definiției, rezultă că pregătirea tactică este nemijlocit legată de o anumită concepție de organizare, pregătire și desfășurare a acțiunilor de atac și de apărare și, ca urmare, în unitatea sa, îmbină armonios elemente de sinteză, consecință a generalizării practicii, pe de o parte, și un sistem de exerciții complexe subordonate realizării elementelor de sinteză, de pe altă parte.

Înțeleasă în acest fel, tactica include un sistem de elemente teoretice și practice strîns legate între ele, ambele urmărind valorificarea optimă a acțiunilor întreprinse de sportivi în scopul obținerii victoriei în concursuri. Această caracteristică a conținutului tacticii poate fi desprinsă din natura tuturor elementelor sale, enumerate în cele ce urmează potrivit dimensiunii sferei acestora.

b) *Componentele pregătirii tactice*

CONCEPȚIA DE PARTICIPARE ÎN CONCURSURI

Prin aceasta se înțelege ansamblul unitar al principiilor care reflectă interpretarea de către cadrele de specialitate și, în ultimă instanță, de către sportivi, a notelor esențiale ale organizării, pregătirii și desfășurării acțiunilor de atac și de apărare, a interrelațiilor funcționale dintre liniile și jucătorii acelorași echipe, precum și concretizarea acestora în întrecerile disputate, în scopul obținerii victoriei.

Concepția de participare în concursuri, în jocurile sportive, denumită concepție de joc, este proprie ramurii sau probei sportive și chiar fiecărei echipe sau sportiv în parte, iar stabilirea ei se face pe baza generalizării experienței înaintate, acumulată în acest domeniu pe plan mondial. Bineînțeles, concepția adoptată ține seama și de particularitățile sportivilor care urmează să o aplice, aceasta pentru a asigura posibilitatea valorificării optime a capacităților lor.

De regulă, federațiile sportive stabilesc jaloanele cele mai generale și esențiale ale concepției de participare în concursuri, aceasta în scopul orientării activității de instruire din sportul respectiv, potrivit nivelului dezvoltării tacticii pe plan mondial. Pe baza jaloanelor respective, antrenorii cluburilor și asociațiilor iau măsuri de adaptare, dar de fiecare dată ținînd seama de eficiența acestora în direcția valorificării optime a randamentului sportivilor.

Înțelegînd lucrurile în acest context, rezultă că există o concepție de bază caracteristică pentru întreaga ramură de sport, aceasta reprezentînd o sinteză a experienței mondiale, adaptată la specificul unei țări, pe de o parte, și alta, proprie echipelor sau sportivilor, care particularizează elementele de sinteză ale concepției de bază, corespunzător notelor caracteristice ale sportivilor și, odată cu aceasta, valorificarea optimă a capacității lor de randament, pe de altă parte.

Concepția de joc evoluează continuu, modificîndu-se în raport cu profunzimea cunoștințelor de specialitate, cu găsirea unor modalități superioare de organizare și desfășurare a acțiunilor proprii concursurilor.

SISTEMUL DE JOC

Caracteristic jocurilor sportive, sistemul de joc reprezintă conceptul ce stă la baza organizării pregătirii și desfășurării acțiunilor de atac și apărare a unei echipe sau a unor jucători, în cadrul activității lor competiționale. Sistemul de joc include ansamblul normelor de bază cu privire la : dispunerea jucătorilor pe teren în scopul asigurării celei mai eficiente acoperiri a zonelor de joc; regulile referitoare la raza de acțiune a fiecărui post și la interrelațiile dintre acestea; principalele variante ale modificării acțiunilor de atac și de apărare în funcție de riposta adversarului sau de randamentul coechipierilor; atribuțiile speciale ale unor jucători cu capacități deosebite (coordonatori, realizatori etc.), toate avînd în evoluția sportivilor respectivi un caracter constant. Cu alte cuvinte, sistemul de joc concretizează concepția de joc ce stă la baza întregii pregătiri tactice a sportivilor respectivi.

PLANUL TACTIC

Planul tactic cuprinde ansamblul normelor călăuzitoare ce stau la baza organizării, pregătirii și desfășurării acțiunilor de atac și apărare, caracteristice unui concurs. Localizarea lui la un interval atît de scurt nu trebuie să călăuzească spre concluzia, de altfel greșită, că precizările ce le cuprinde nu țin seama de concepția de participare în concursuri și de sistemul de joc. Propriu-zis, planul tactic reprezintă numai particularizarea temporară a unor elemente ale componentelor superioare ale tacticii, potrivit condițiilor specifice implicate de desfășurarea concursurilor respective (adversari, condiții atmosferice, forma sportivilor proprii etc.).

ACȚIUNILE TACTICE

Acțiunile tactice constituie componenta cea mai concretă a pregătirii tactice, instrumentul practic de aplicare și totodată de perfecționare a gîndirii tactice. Ele includ un sistem de structuri, de acțiuni înlănțuite, care implică efectuarea în scopuri tactice bine determinate, sub forma unor combinații, scheme și inițiative individuale, a tuturor celorlalte componente ale antrenamentului sportiv (tehnica, elementele de conținut ale pregătirii fizice, psihologice și teoretice).

Stabilirea celor mai eficiente acțiuni tactice constituie o preocupare de seamă a antrenorilor, întrucît combinațiile, schemele și inițiativele individuale reprezintă componentele cele mai nemijlocit legate de învățarea, perfecționarea și aplicarea concepției tactice a sistemului de joc și a planului tactic. Corespunzător scopului în care sînt utilizate acțiunile tactice, acestea se împart în individuale și colective. Acțiunile tactice individuale sînt orientate în vederea pregătirii fiecărui sportiv potrivit sarcinilor ce îi revin într-o echipă, iar în cazul sporturilor individuale, în scopul optimizării evoluției sale în concursurile la care participă.

Acțiunile tactice colective se referă atît la pregătirea unei părți a echipei (compartimente, cupluri etc.), cît și a acesteia în întregime.

În completarea înțelegerii cadrului general al pregătirii tactice, este necesar să fie subliniate și semnificațiile elementelor sale definitorii, în cazul de față a interpretării conținutului organizării, pregătirii și desfășurării acțiunilor de atac și apărare.

Organizarea acțiunilor de atac și apărare se referă la stabilirea și repartizarea sarcinilor ce urmează să le îndeplinească sportivii în concursuri corespunzător planului tactic dinainte stabilit, desigur privită în strînsă legătură cu sistemul de joc și cu concepția de participare în concurs.

Pregătirea și desfășurarea acțiunilor se referă la modul concret în care sportivii, pe baza sarcinilor stabilite și ca rezultat al eficienței instruirii lor pun în aplicare cunoștințele și actele motrice însușite, potrivit situațiilor reale întîlnite în confruntarea directă cu adversarul.

Ținînd seama de sfera deosebit de complexă a pregătirii tactice, unde acțiunile sportivilor se succed cu repeziciune și în strînsă legătură cu comportarea coechipierilor și adversarilor, antrenorii acordă întreaga atenție dezvoltării în rîndul sportivilor a gîndirii tactice. În acest scop, ei le cultivă în permanență spiritul de observație, inițiativa creatoare, fermitatea, capacitatea de anticipare și, totodată, de soluționare a situațiilor care se pot ivi în urma declanșării acțiunilor tactice.

Pregătirea tactică nu îndeplinește același rol în toate ramurile de sport. În unele, cum ar fi boxul, jocurile sportive, luptele, scrima etc., pregătirea tactică are un rol foarte însemnat și uneori determinant în obținerea succesului sportiv, pe cînd în gimnastică, în unele probe atletice, în tir etc., ea ocupă un loc secundar.

În vederea obținerii unui nivel superior de pregătire tactică, antrenorii țin seama de legătura indestructibilă a acesteia cu celelalte componente ale antrenamentului sportiv și mai ales cu tehnica, dezvoltarea calităților motrice și cu elementele de conținut ale pregătirii psihologice.

În ceea ce privește legătura tacticii cu tehnica, se poate sublinia că cea din urmă condiționează în mare măsură pregătirea tactică. Nu se poate concepe desfășurarea corespunzătoare a acțiunilor tactice fără ca sportivii respectivi să nu aibă însușite cel puțin deprinderile tehnice de bază. Acțiunile tactice nu constituie acte motrice independente, conexiunea lor cu procedeele tehnice este legică și fără statornicirea unui raport de strînsă legătură între aceste două componente ale antrenamentului sportiv nu se pot obține rezultate sportive nici măcar mediocre.

Așa cum s-a mai subliniat, pregătirea tactică se găsește în foarte strînsă legătură și cu indicii dezvoltării calităților motrice. Forța, viteza, îndemînarea și rezistența, dezvoltate adecvat cerințelor de efectuare a acțiunilor motrice proprii ramurii de sport respective, ridică indicii funcționali ai organismului și, ca atare, influențează pozitiv posibilitatea desfășurării pe un plan superior a combinațiilor tactice.

c) *Factorii de care se ține seama în asigurarea pregătirii tactice*

În vederea pregătirii tactice a sportivilor, antrenorii orientează instruirea sportivilor, pentru ca aceasta să se realizeze în concordanță cu următorii factori :

— particularitățile sportivilor și eventualele schimbări survenite în componența și acțiunile echipei proprii ;

— modul în care adversarii acționează la planul tactic impus de sportivii cu care se întrec ;

— posibilitatea obținerii într-un moment dat al desfășurării concursului a unui rezultat sportiv decisiv sau favorabil ;

— condițiile atmosferice în care se desfășoară concursurile.

Orientarea pregătirii tactice corespunzător particularităților sportivilor și, totodată, potrivit eventualelor modificări ce pot surveni în componența și acțiunile echipei proprii, ridică multiple aspecte. Pregătirea tactică este desfășurată atît prin prisma caracteristicilor proprii fiecărui sportiv, cît și a trăsăturilor comune ale componenților echipei, consecință a orientării instruirii acesteia potrivit concepției tactice imprimate sistematic de către antrenori. Ca urmare, pregătirea tactică diferă de la o echipă la alta, ea neputînd fi o copie fidelă a unui alt colectiv sau sportiv.

Ignorarea particularităţilor individuale şi a trăsăturilor comune ale echipei echivalează cu încălcarea esenţei tacticii, care este incompatibilă cu tiparele ce se potrivesc altora, cu formele şablonarde.

În afara concordanţei pregătirii tactice cu particularităţile sportivilor, antrenorii ţin seama şi de modificările ce pot surveni, chiar temporar, în componenţa echipei. Dacă în locul unei extreme, cu o remarcabilă viteză şi cu o foarte bună deprindere de aruncare a mingii la poartă, din diferite motive, este inclus în formaţia echipei de handbal un alt jucător, dotat cu multă forţă, dar cu o viteză de deplasare şi de reacţie mai scăzute, se impune şi modificarea acţiunilor iniţial stabilite în planul tactic. În noile condiţii, în cadrul echipei se statorniceşte un nou echilibru funcţional, pe care antrenorii cît şi sportivii nu-l pot ignora. Ca urmare, în cadrul pregătirii tactice trebuie acordată o mare atenţie formării în rîndul sportivilor a capacităţii ca în diferite momente ale desfăşurării concursului să modifice, pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă, unele acţiuni tactice prevăzute în planul iniţial stabilit. Prin aceasta, sportivii sau echipa pot să-şi menţină iniţiativa în acţiunile tactice şi astfel să-şi creeze continuu situaţii favorabile.

Trăgătorul principal al unei echipe de volei, de exemplu, care fiind puternic blocat de adversari nu reuşeşte să obţină un randament corespunzător, temporar, nu va fi solicitat la maximum, chiar dacă această indicaţie face parte din planul tactic stabilit dinainte. În acest caz, acţiunile tactice iniţial concepute se recomandă a fi modificate, în sensul de a se recurge la alte variante, capabile să asigure ieşirea echipei din impas.

Menţinerea cu tot dinadinsul a acţiunilor tactice stabilite, contrar noilor condiţii solicitate de desfăşurarea concursului, se repercutează negativ asupra posibilităţii de obţinere a rezultatului sportiv favorabil.

În privinţa modului în care adversarii acţionează la planul tactic impus de sportivii cu care se întrec, ca alt factor ce determină pregătirea tactică, trebuie avut în vedere că partenerii de concurs, de multe ori, descoperă linia generală ce stă la baza acţiunilor tactice şi normal iau nu numai măsuri de stăvilire a acestora, ci şi de impunere a celor convenabile lor. În asemenea cazuri, dacă planul tactic iniţial este înţeles mecanic, fiind aplicat fără a se ține seama de noile condiții create de adversari, evoluția sportivilor în concurs poate fi serios compromisă. Pentru evitarea acestor cazuri, antrenorul înarmează sportivii cu un sistem larg de cunoștințe, cu numeroase variante de acționare, care, coroborate cu orientarea independentă a acestora, să le formeze capacitatea de a-și modifica acțiunile în raport cu condițiile create de adversari.

În ceea ce privește orientarea pregătirii tactice corespunzător posibilităților de obținere într-un moment dat a unui rezultat decisiv sau favorabil, aceasta capătă rezolvări diferite, specifice ramurilor de sport.

Ținerea mingii, în special în ultimele momente ale unui joc de handbal, este o acțiune des utilizată în practica unor echipe. Ele recurg la acest gen de acțiuni, cu deosebire cînd rezultatul indică față de adversar o ușoară superioritate pe care doresc să o mențină pînă la sfîrșitul jocului. Desigur, folosirea acestei acțiuni nu trebuie să ducă la denaturarea jocului, acesta fiind înțeles permanent ca un mijloc de întrecere deschisă, în care sportivii desfășoară o activitate creatoare, constructivă. Utilizarea abuzivă a unor asemenea acțiuni, de loc orientate spre asigurarea unei activități creatoare, trebuie combătută. Astfel de aspecte negative pot apărea și în alte ramuri de sport, ca, de exemplu, în box, sub forma neacceptării luptei deschise ; în fotbal, prin folosirea abuzivă a jocului la ofsaid etc.

Tot în vederea obținerii unui rezultat sportiv favorabil, mai ales în cazurile cînd rezultatul sportiv marchează o ușoară superioritate a adversarului în puncte, coșuri, goluri etc., echipa proprie se avîntă în atac, căutînd să recupereze handicapul ce-i stă în față. Modul acesta de a acționa, în iureș, poate apărea și în cazurile în care sportivii, sesizînd slăbiciunea momentană a adversarilor, caută ca prin acțiuni rapide și insistente să-și mărească avantajul.

În ambele alternative, oricît ar dori să obțină un rezultat bun, sportivii nu trebuie să acționeze unilateral. În orice moment ei trebuie să ia măsurile necesare pentru menținerea unui echilibru rațional dintre atac și apărare. Ignorarea acestei cerințe poate avantaja adversarul, care, sesizînd fisurile funcționale ale echipei dezlănțuite, poate să-și sporească șansele de victorie.

Cazurile de acționare în iureș sînt frecvent întîlnite în jocurile sportive și, de asemenea, în box, scrimă etc., cînd sportivii, dîndu-și seama că adversarii au un moment de slăbiciune, intensifică acțiunile de atac, căutînd astfel să obțină avantaje substanțiale.

Pregătirea sportivilor pentru desfășurarea acțiunilor tactice, potrivit condițiilor atmosferice în care se desfășoară concursurile, în multe ramuri de sport, are un rol precumpănitor. În schi, unde probele de coborîre, slalom sau fond se desfășoară în condiții de zăpadă prăfuită, crustă etc., planurile tactice folosite nu pot fi identice. Atacarea porților, frînările trebuie concepute și adaptate cît mai adecvat condițiilor impuse de starea zăpezii. Asemenea cazuri pot fi întîlnite și în alte sporturi, ca de exemplu, în rugbi, fotbal, ciclism ș. a., în care concursurile desfășurate pe timp ploios, cu vîntul bătînd din spate sau din față etc., obligă antrenorii și sportivii respectivi să-și modifice activitatea, potrivit implicațiilor tehnico-tactice impuse de condițiile atmosferice concrete.

d) Dificultățile întîmpinate de sportivi în pregătirea lor tactică

Pregătirea tactică a sportivilor, în sensul însușirii de către aceștia a celor mai eficiente acțiuni și odată cu aceasta aplicarea lor, este strîns legată de învingerea următoarelor dificultăți :

— complexitatea acțiunilor determinate de desfășurarea concursului ;

— cerința rezolvării rapide a situațiilor ivite ;

— efectuarea precisă a execuțiilor tehnice ;

— prevederea rapidă a consecințelor acțiunilor declanșate asupra echilibrului de forțe ce se poate crea în raport cu adversarul.

În desfășurarea concursului sportiv apar situații extrem de complexe, uneori cu totul neprevăzute și care se cer totuși rezolvate cît mai favorabil. Această capacitate se formează pe baza exercițiilor efectuate în procesul instructiv, cît și în concursuri, ambele îmbogățind experiența și totodată iscusința de a selecta și întreprinde cele mai oportune rezolvări ale situațiilor ivite.

Urmărind dezvoltarea acestei capacităţi, din multitudinea posibilităţilor de acţionare, antrenorul scoate continuu în evidenţă pe cele mai raţionale, justificîndu-le în lumina eficienţei lor în rezolvarea situaţiilor date.

Corespunzător concepţiei moderne de participare în concursuri, pregătirea şi desfăşurarea acţiunilor tactice se efectuează cu indici sporiţi de rapiditate şi, ca atare, selectarea şi, în acelaşi timp, executarea soluţiilor la care urmează să se recurgă implică rezolvări prompte. Atitudinea şovăitoare a sportivilor, oricît de scurtă ar fi, poate să determine irosirea unor situaţii deosebit de favorabile apărute în momentul dat şi care, ulterior, se construiesc cu multă trudă. Or, cunoscînd că în desfăşurarea concursurilor, de la o secundă la alta, fazele se modifică radical, sportivul trebuie obişnuit să acţioneze prompt, să nu ezite mai ales în fructificarea celor mai bune ocazii de a-şi crea avantaje atît pentru el însuşi, în cazul sporturilor individuale, cît şi pentru echipă.

Pregătirea sportivilor pentru a face faţă cu succes complexităţii acţiunilor şi rezolvării rapide a acestora trebuie armonios îmbinată cu formarea capacităţii de executare precisă a tehnicii. O pasă trimisă greşit unui coechipier poate contribui la destrămarea acţiunilor tactice construite prin truda întregii echipe, în schimb o pasă sau o lovitură precisă, o fentă oportună, o lansare surprinzătoare, poate aduce victoria.

Execuţiile tehnice precise contribuie şi la economisirea forţelor fizice ale coechipierilor, iar în caz contrar, la irosirea acestora.

Executarea precisă a elementelor tehnice, adecvată celei mai raţionale rezolvări a situaţiilor ce apar în concursuri, este tot timpul raportată şi la posibilităţile de replică ale adversarului. De aceea, sportivii trebuie obişnuiţi ca după efectuarea execuţiilor precise să actioneze ferm şi în intervalul de timp următor declanşării acestora, întrucît dacă nu se plasează corespunzător şi nu caută să consolideze avantajul obţinut, poate avantaja chiar acţiunile adversarului, care, în noile condiţii create, acţionează cu multă fermitate pentru contracararea efectelor execuţiilor precise, dînd replici surprinzătoare.

Sportivul, în orice moment al concursului, fie că participă nemijlocit la desfăşurarea acţiunii tactice în curs, fie că numai o supraveghează, are îndatorirea să compare continuu raportul dintre posibilitățile de reușită și de nereușită ale acesteia, să deducă noi ipoteze, să inițieze noi acțiuni. Aceasta cu atît mai mult, cu cît o acțiune oricît de bine ar fi concepută, în momentul următor se poate răsfrînge negativ asupra echipei proprii, întrucît și adversarul gîndește, deduce, caută să acționeze cît mai surprinzător și din acest motiv ea nu poate fi considerată reușită decît odată cu finalizarea ei.

Pentru rezolvarea cu succes a dificultăților ce stau în calea pregătirii tactice a sportivului, în afara perfecționării pregătirii tehnice și fizice, antrenorii acordă o mare atenție programării în antrenamente a unor structuri de exerciții cu influențe pozitive asupra stimulării inițiativei creatoare, a imaginației sportivilor. În acest sens, sînt frecvent exersate diferite teme tactice, capabile să contribuie la fixarea unor acțiuni tactice fundamentale, ca și a variantelor folosirii acestora, și, pe această bază, în realitatea concretă a întrecerii sportive, sportivul să poată îmbina fericit unele elemente ale acestora cu situațiile complexe ivite și, astfel, să rezolve oportun și eficient fazele mereu schimbătoare.

Multitudinea aspectelor pregătirii tactice atestă complexitatea acesteia și, totodată, rolul ei deosebit de important în obținerea succesului sportiv. Cu toate acestea, oricît de bine orientate ar fi acțiunile tactice, dacă nu se sprijină pe indici superiori de tehnică, de rezistență, viteză, forță și îndemînare, posibilitatea valorificării lor rămîne scăzută.

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ

Această componentă a pregătirii sportivilor capătă o deosebită însemnătate pentru sporirea randamentului acestora, atît în procesul instruirii, cît și în concursuri.

Amplificarea preocupărilor specialiștilor privind pregătirea psihică a sportivilor este deplin justificată, deoarece în cadrul instruirii, înaintea concursurilor, precum și în desfășurarea acestora, sînt solicitate o variată gamă de procese psihice, cu mare influență asupra realizării randamentului sportiv.

Pregătirea psihologică cuprinde mai multe laturi, și așa cum precizează și psihologia sportivă[1], ele sînt : latura intelectuală, care se referă la educarea spiritului de observație, a concentrării și stabilității atenției, a profunzimii și rapidității gîndirii, a imaginației etc.; latura afectivă, care implică educarea capacității de învingere a emoțiilor negative, a încrederii în forțele proprii etc.; latura volitivă, aceasta referindu-se la educarea independenței și inițiativei în acțiuni, a stăpînirii de sine, hotărîrii, curajului etc.; latura particularităților psiho-individuale, în aceasta incluzîndu-se temperamentul, caracterul, interesele și aptitudinile în domeniul sportului ales etc.

---

[1] M. Epuran, Pregătirea psihologică a sportivilor, Editura U.C.F.S., 1964.

Laturile pregătirii psihologice, precum și conținutul ce le este caracteristic, înfățișează aria generală a domeniului, deoarece realizarea practică a elementelor de conținut ale acestora se face diferențiat, potrivit cu particularitățile solicitărilor psihice specifice diferitelor ramuri de sport. Deci, în pregătirea psihologică a sportivilor se ține seama de aspectele particulare ale activității psihice din diferite ramuri de sport. În rugbi, de exemplu, spre deosebire de probele atletice de fond, spiritul de observație, imaginația, profunzimea și rapiditatea gîndirii au o însemnătate de prim ordin și, ca urmare, educării acestora trebuie să i se acorde întreaga atenție.

Toate calitățile de ordin psihologic se educă în procesul propriu-zis al instruirii, în concursuri, precum și pe baza autocontrolului sportivului, concretizat în capacitatea sa de mobilizare, stăpînire și dirijare a stărilor psihice, potrivit cerințelor complexe pe care le implică conținutul instruirii și al concursurilor.

În realizarea pregătirii psihologice o însemnătate determinantă are priceperea antrenorului de a organiza practicarea exercițiilor fizice în așa fel, ca în afara influenței acestora asupra perfecționării tehnice, a calităților motrice etc., ele să contribuie la educarea elementelor de conținut ale laturilor pregătirii psihologice. Cu alte cuvinte, exercițiile fizice programate de antrenori sînt concepute ca avînd anumite componente psihice, exersarea lor nefiind orientată numai spre obținerea unor indici superiori de tehnicitate, ci și de educare a atenției, a perseverenței, a spiritului de observație, a imaginației etc., desigur, corespunzător obiectivelor urmărite în momentul dat.

În ceea ce privește pregătirea psihologică pentru concurs, denumită pregătirea psihologică specială, aceasta include următoarele elemente de bază: dispunerea, anticiparea, angrenarea-modelarea, aplicarea-adaptarea și analiza comportamentului din concurs.

În privința dispunerii pentru concurs, sportivii primesc din timp informații referitoare la particularitățile adversarilor, la condițiile în care se vor desfășura concursurile (ora, locul, componența echipei proprii) etc.

În ceea ce privește anticiparea, aceasta se referă la programarea mintală a acțiunilor ce urmează să se desfășoare în cadrul concursurilor. Mulți gimnaști, înainte de a trece la efectuarea exercițiului la unul din aparatele de concurs, se concentrează asupra execuției, își reprezintă structura generală a acesteia, își evocă unele execuții de mare succes obținute în concursurile anterioare și numai după aceea trec la efectuarea practică a exercițiului respectiv. Această concentrare a atenției sportivilor, în afara caracterului său orientativ, influențează pozitiv și încrederea în forțele lor proprii, precum și capacitatea de a concura calm, optimist. Exemplul stării de anticipare subliniat mai sus nu poate fi generalizat pentru toate ramurile de sport. Aceasta capătă semnificații și rezolvări particulare. În jocurile sportive, de exemplu, anticiparea se realizează în special prin prelucrarea planului tactic; în haltere, printr-o mobilizare a resurselor psihice, care-i aduce pe sportivi într-o asemenea stare psihică, încît în momentul prezentării lor pentru ridicarea halterei par niște oameni „înfuriați". Renumitul săritor în lungime Ter Ovanesian relatează că atunci cînd vrea să obțină o săritură bună, trebuie să devină „rău", noțiunea fiind folosită în sensul sublinierii stărilor psihice ale „înfuriaților" halterofili.

Angrenarea-modelarea se realizează prin exerciții pregătitoare efectuate sub forma încălzirii, dar de așa natură executate, ca structura acestora să corespundă conținutului specific ce urmează a fi efectuat în timpul concursului.

Aplicarea și adaptarea constă în continua apreciere și rezolvare a acțiunilor din timpul concursului, potrivit planului stabilit inițial, și, de asemenea, în concordanță cu situațiile noi ivite în concursuri.

În ceea ce privește analiza, aceasta se efectuează după încheierea concursului și se referă la aprecierea comportamentului sportivilor, în condițiile date ale desfășurării acestuia. Analiza comportamentului sportivilor se repercutează pozitiv și asupra dispunerii și anticipării pentru concursurile viitoare.

În realizarea pregătirii psihologice, antrenorii iau permanent în considerare particularitățile psihice ale diferitelor vîrste, sexe, dar, mai ales, a celor individuale.

PREGATIREA TEORETICA

Prin această componentă a antrenamentului sportiv se înțelege înarmarea sportivilor cu un sistem de cunoștințe de specialitate necesare cunoașterii scopului și sarcinilor acestei activități, a diferitelor aspecte ale pregătirii tehnice, tactice, fizice, precum și a prevederilor regulamentelor concursurilor.

Pregătirea teoretică se concretizează prin explicațiile și îndrumările date de antrenori în timpul lecțiilor, aprecierile și concluziile ședințelor de pregătire și analiză a concursurilor, pe baza generalizării de către sportivi a experienței acumulate în procesul de pregătire și concursuri etc. Antrenorii insistă asupra lărgirii permanente a cunoștințelor sportivilor, deoarece cu cît nivelul pregătirii lor teoretice este mai ridicat, cu atît se măresc și posibilitățile acestora de a înțelege și interpreta, independent și creator, sarcinile ce le revin în procesul de instruire și concursuri.

Pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică nu constituie componente independente ale antrenamentului sportiv, ele desfășurîndu-se într-o foarte strînsă legătură.

III. PARTICULARITĂȚILE ÎMBINĂRII COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI ÎN DIFERITE RAMURI DE SPORT

Analiza atentă a structurii fiecărei ramuri sau probe sportive, prin care se înțelege modul concret de îmbinare și totodată de manifestare în cadrul sportului respectiv a tehnicii, tacticii, a elementelor de conținut ale pregătirii fizice și psihice, călăuzește spre concluzia că oricare dintre activitățile în cauză prezintă particularități distincte. Aceasta datorită prezenței într-o anumită pondere a pregătirii fizice, tehnice, tactice, psihologice și teoretice, precum și a interrelațiilor statornicite între fiecare dintre ele.

Determinarea cît mai aproape de realitate a structurii fiecărei ramuri sau probe sportive depășește semnificația unui fapt în sine, întrucît de precizarea dimensiunii, calității și conexiunii componentelor menționate depinde însăși orientarea și înfăptuirea în cunoștință de cauză a pregătirii sportivilor.

În acest sens se impune, în primul rînd, cunoașterea structurii concursului, adică a elementelor lui constitutive, singurele în măsură să ateste solicitările competiționale la care trebuie să facă față sportivul și totodată să constituie modelul de instruire spre care va fi orientat întregul conținut al antrenamentului.

Referindu-se la această problemă, I. Kunst-Ghermănescu, C. Florescu, D. Popper și C. Mărculescu apreciază că stabilirea efortului specific din diversele ramuri de sport implică luarea în considerare a următorilor factori : capacitatea motrică, cea psihică și tipul somatic. Tot potrivit opiniei autorilor menționați, particularitatea factorilor capabili să caracterizeze efortul specific, de exemplu în proba de săritură în înălțime, poate fi înfățișată ca în schema din pagina 372.

Exprimarea în procente a ponderii fiecărui factor în ansamblul structurii săriturii în înălțime, așa cum susțin înșiși autorii, este făcută mai mult în sens orientativ, deci neînfățișînd o interrelație matematic precizată. Și, bineînțeles, ar fi greu de admis ca în ansamblul săriturii în înălțime însemnătatea capacității psihice (care include concentrarea, echilibrul afectiv și dîrzenia) să reprezinte exact și numai 10%.

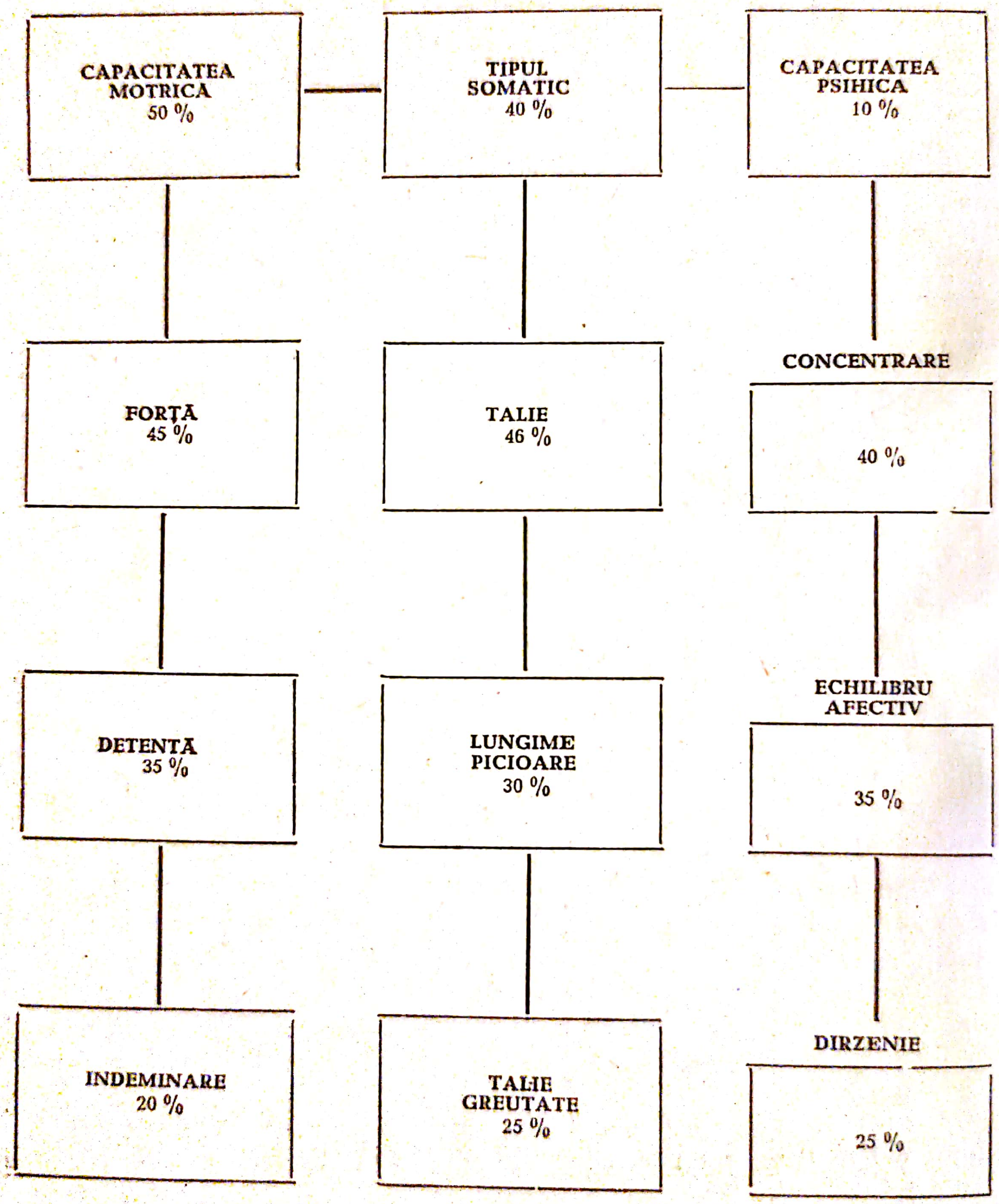
Cunoașterea structurii concursului a preocupat și alte cadre de specialitate. Studiind natura acțiunilor întreprinse de jucătoarele de volei fruntașe, un colectiv de specialiști[1] a urmărit evoluția unora dintre acestea, ținînd seama de următoarele puncte de vedere : succesiunea procedeelor tehnice și a unor acțiuni de deplasare cu caracter tactic ; intensitatea și

---

[1] R. Șiclovan și colab. : „Indici obiectivi de apreciere a randamentului voleibalistelor de performanță în raport cu cerințele jocului modern", București, 1970.

24.

CARACTERIZAREA EFORTULUI SPECIFIC



CAPACITATEA MOTRICA 50 %	TIPUL SOMATIC 40 %	CAPACITATEA PSIHICA 10 %
FORŢĂ 45 %	TALIE 46 %	CONCENTRARE 40 %
DETENTĂ 35 %	LUNGIME PICIOARE 30 %	ECHILIBRU AFECTIV 35 %
INDEMINARE 20 %	TALIE GREUTATE 25 %	DIRZENIE 25 %

densitatea efortului pe seturi și minute; genurile de acțiuni efectuate de jucătoare în liniile I și a II-a; eficiența acțiunilor întreprinse etc.

Pe baza înregistrării acțiunilor efectuate de trei trăgătoare principale, fiecare aparținînd cîte unei echipe, s-a constatat că de-a lungul unui joc acestea au însumat următorul număr de solicitări:

Setul Numele și prenumele	1		2		3		4		Total		Total general	Durata jocului
	C	F	C	F	C	F	C	F	C	F		
I.S.	47	116	43	115	57	113	49	104	196	448	644	1 h 20' 20"
M.P.	44	106	33	115	29	125	27	75	133	421	554	1 h 10' 55"
A.H.	59	105	37	88	62	132	50	97	208	422	630	1 h 11'

C = cu minge F = fără minge

În privința acțiunilor de joc (reușite și greșite) întreprinse de către o ridicătoare în linia I și a II-a au fost înregistrate datele următoare (pag. 374—375).

Cunoașterea structurii unei ramuri sau probe sportive poate fi realizată concomitent și cu menționarea unor coordonate mai importante privind selectarea și pregătirea sportivilor ce se dedică activității respective.

În domeniul fotbalului, această măsură ar putea fi sintetizată ca în anexa din pag. 376—377.

Toate datele menționate scot în evidență necesitatea cunoașterii detaliate a elementelor de conținut ale concursului nu numai ca un fapt în sine, ci ca o condiție de maximă însemnătate pentru orientarea pregătirii sportivilor în concordanță cu cerințele concrete ale competiției.

Fără cunoașterea structurii concrete a concursului, a solicitărilor complexe implicate de desfășurarea acestuia, nu se poate înfăptui nici instruirea adecvată a sportivilor.

Ca urmare, analiza și stabilirea ponderii componentelor antrenamentului dintr-o ramură sau probă sportivă constituie o măsură obiectiv necesară și care, în realitate, precede programarea instruirii sportivilor în toate cazurile.

Zona	Caracterul efortului	Acțiunile	Număr de acțiuni										Total general pe acțiuni
			Setul I		Setul II		Setul III		Setul IV		Setul V		
			R	G	R	G	R	G	R	G	R	G	
LINIA I	MAXIM	Atac	—	1	2	—	2	1	—	1	—		7
		Blocaj	4	6	4	2	8	3	2	3			32
		Deplasare cu plonjon	—	—	1	—	—	—	1	—	—		2
		Total	4	7	7	2	10	4	3	4			
	MODERAT	Deplasare în viteză	3	—	2	—	2	—	1	—			8
		Preluare din atac	—	—	1	—	1	1	1	—			4
		Pasă din săritură	—	—	—	—	—	—	—	—			
		Pasă din deplasare	—	—	—	—	—	—	—	—			
		Deplasare dublaj	8	—	9	—	16	—	1	—			34
		Total	11	—	12	—	19	1	3	—			
	MINIM	Preluare din serviciu	—	—	—	—	—	—	—	—			
		Pasă de pe loc	11	3	4	—	10	1	3	—			32
		Deplasare lentă	39	—	19	—	39	—	13	—			110
		Total	50	3	23	—	49	1	16	—			142
		Acțiuni nule	2	—	—	—	2	—	—	—			4
		Total general	67	10	42	2	80	6	22	4			

Zona	Caracterul efortului	Acțiunile	Număr de acțiuni										Total general pe acțiuni
			Setul I		Setul II		Setul III		Setul IV		Setul V		
			R	G	R	G	R	G	R	G	R	G	
LINIA a II-a	MAXIM	Atac	—	—	—	—	—	—	—	—			
		Deplasare cu plonjon	2	—	1	—	1	—	2	—			6
		Total	2	—	1	—	1	—	2	—			
	MODERAT	Deplasări în viteză	18	—	2	—	9	—	4	—			33
		Preluare din atac	1	2	3	—	5	3	—	1			78
		Pasă din săritură	1	—	2	—	3	—	—	—			6
		Pasă din deplasare	1	—	1	—	—	—	—	—			2
		Deplasare dublaj	44	—	21	—	50	2	29	—			145
		Total	65	2	29	—	67	9	32	1			
	MINIM	Preluare din serviciu	—	—	—	—	—	—	—	—			1
		Serviciul	7	—	2	—	6	—	3	—			18
		Pasă de pe loc	23	2	4	--	23	—	12	1			65
		Deplasare lentă	39	—	18	—	32	—	25	—			114
		Total	69	2	24	—	62	—	40	1			198
		Acțiuni nule	—	—	—	—	2	—	1	—			3
		Total general	136	4	54	—	132	5	75	1			

R=acțiuni reușite G=acțiuni greșite

Anexa 1

Dezvoltare fizică	**Calităţi motrice**	**Eforturi specifice**	**Însuşiri psihice**
● Segmente proporţionat dezvoltate, cu indici crescuţi ai perimetrului toracic şi cu talia în jur de 1,75 m. ● Mobilitate corespunzătoare în principalele articulaţii, şi, în acelaşi timp, supleţe musculară. ● Indici crescuţi de adaptabilitate a sistemelor cardiovascular şi respirator la eforturi prelungite şi repetate, efectuate în tempouri maximale şi submaximale. (Capacitatea vitală peste 4 000 cmc.)	*Îndemînarea* ● În specificul execuţiilor tehnice. ● În variatele forme de alergări, sărituri şi mai ales în cele ce implică schimbări rapide de direcţie, ocoliri, întoarceri, opriri, echilibrări. *Viteza* ● *De reacţie* (starturi, rapiditatea schimbării planului în care acţionează picioarele, fandări, deplasări laterale etc.). ● *De deplasare* (lansări pe distanţe între 5—30 m). ● *De execuţie a procedeelor tehnice şi de manevrare a mingii.* ● *În regim de rezistenţă* (lansări repetate la intervale scurte).	● Sprinturi din diferite poziţii (din : picioare ; şezînd ; culcat), efectuate în tempouri crescute şi pe distanţe de 5, 10, 20, 30, 40 m. ● Repetare de cîte 4—5 ori cu viteză maximă a unor distanţe ce includ în succesiuni diferite alergări, execuţii tehnice, întoarceri, opriri etc. ● Repetarea cu sau fără manevrarea mingii a unor alergări de cîte 15—20 m în tempouri maximale şi submaximale, acestea succedîndu-se la un interval de 45—50 s şi de-a lungul a 90 min. ● Pe fondul unei stări de relativă relaxare a musculaturii şi mai ales a celei a membrelor inferioa-	● Orientare în spaţiu în raport cu poziţia şi acţiunile adversarilor, coechipierilor, a celor proprii, precum şi capacitate sporită de a sesiza, selecta şi recurge la cea mai oportună modalitate de acţionare. ● Menţinere îndelungată a atenţiei asupra unui volum larg de acţiuni şi totodată de concentrare rapidă a acesteia de la o situaţie de joc la alta. ● Anticipare şi imaginaţie bogată, pentru a acţiona creator. ● Capacitate de mobilizare intensivă — explozivă — a resurselor fizice şi psihice mai ales în execuţiile ce pot avea eficienţă optimă.

Rezistența

- La eforturi în tempouri variabile.
- La solicitări intensive precedate de eforturi ce obligă organismul să acționeze în datorie de oxigen.
- În regim de viteză (lansări prelungite, execuții tehnice repetate).

Forța

- Detenta musculară (îndeosebi la lovirea mingii cu piciorul și pentru sărituri).
- Folosirea forței corporale în lupta cu adversarul.
- Folosirea musculaturii membrelor inferioare în opriri, întoarceri etc.

re, contractarea bruscă și în forță a acesteia, în vederea lovirii mingii în condiții variate de poziții și dificultăți de echilibru.

- Indici sporiți de execuție precisă a acțiunilor tehnico-tactice în regim de rezistență.

- Independență și responsabilitate sporită în pregătire și concursuri.
- Dăruire de sine.

Precizarea clară a ponderii componentelor antrenamentului, precum și a interrelațiilor dintre acestea, în ultimă analiză, definesc conținutul activității și implicit modelul care subordonează programarea instruirii și educării sportivilor.

La baza acestui model, care, așa cum rezultă din toate exemplele menționate, este propriu fiecărei ramuri sau probe sportive și chiar fiecărui sportiv în parte, stau cele mai frecvente și esențiale acțiuni tehnico-tactice, caracterul solicitării aparatului locomotor și a marilor funcții ale organismului, specificul manifestării calităților motrice, precum și particularitățile solicitării însușirilor psihice.

În aceste condiții, este lesne de înțeles că modelul fiecărei ramuri de sport va determina atît selectarea sportivilor pentru practicarea sportului în cauză, cit și programarea mijloacelor adecvate realizării parametrilor caracteristici modelului respectiv.

CAPITOLUL VII

Selecționarea sportivilor și particularitățile predării componentelor antrenamentului la diferitele categorii de sportivi

I. SELECȚIONAREA SPORTIVILOR — MĂSURĂ DE PRIMĂ ÎNSEMNĂTATE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

1. DEFINIȚIA ȘI IMPORTANȚA SELECȚIONĂRII SPORTIVILOR

Prin selecționarea sportivilor se înțelege activitatea sistematică a antrenorilor desfășurată în vederea depistării sportivilor cu cele mai corespunzătoare aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport sau în vederea desemnării celor mai indicați sportivi pentru a participa la competițiile prevăzute în calendarul sportiv.

Deci, selecționarea sportivilor nu se referă numai la acțiunea de depistare a elementelor tinere (copii și juniori) cu reale aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport, ci și la stabilirea de către antrenori a sportivilor care urmează să facă parte din componența echipelor sau grupelor antrenate în desfășurarea unui anumit calendar competițional. Corespunzător sarcinilor specifice ale acestor două arii ale selecționării vor diferi și criteriile folosite, fiecărui domeniu devenindu-i proprii anumite măsuri și procedee de muncă.

Selecționarea celor mai dotați tineri, pe de o parte, și a celor mai capabili sportivi pentru a participa la concursuri, pe de altă parte, are o influență pozitivă asupra întregii activități desfășurate de antrenori. Ea contribuie la accelerarea procesului de instruire, asigură condiții bune pentru desfășurarea muncii educative, înlătură în mare măsură dificultățile pe care antrenorul le întîmpină în metodica predării atunci cînd selecționarea a fost făcută greșit. Efectuată pe baze științifice, selecționarea creează premisele necesare asigurării concordanței depline dintre cerințele conținutului înaintat al sportului respectiv și capacitatea celor ce sînt pregătiți să obțină performanțe sportive superioare.

2. CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII DE SELECȚIONARE A COPIILOR ȘI JUNIORILOR

Selecționarea copiilor și juniorilor pentru practicarea diferitelor ramuri de sport a devenit o preocupare susținută a organelor de conducere și a antrenorilor de pretutindeni. Ea se sprijină pe cerința cuprinderii timpurii a tinerilor în practicarea sistematică a diferitelor ramuri de sport, chezășie a obținerii rezultatelor sportive superioare.

Practica arată că selecționarea tinerilor a fost îndreptată mai ales asupra copiilor în jurul vîrstei de 10—14 ani. Criteriul principal care a stat la baza majorității experimentelor de selecționare a copiilor a fost acela al verificării aptitudinilor de mișcare, corespunzător unor probe și norme de control anume elaborate.

Pentru selecționarea alergătorilor din atletism, de exemplu, unii specialiști au stabilit următoarele probe și norme de control :[1]

	Băieți	**Fete**
30 m	4″5	5″2
100 m	12″4	14″4
800 m	2′20″	3′15″
Tracțiuni în brațe din atîrnat	7 ori	3 ori
Sărituri în lungime de pe loc	2,40 m	2 m

Pentru selecționarea tinerilor voleibaliști, probele și normele de control au fost preconizate în felul următor :

	Băieți	**Fete**
30 m	4″7	5″4
100 m	13″3	15″3
800 m	2′30″	3′25″

---

[1] G. Barani, I. Istrate, Activitatea sportivă extrașcolară a elevilor, Editura U.C.F.S., 1964, p. 53

	Băieți	Fete
Tracțiuni în brațe din atîrnat	7 ori	3 ori
Sărituri în lungime de pe loc	2,60 m	2,15 m
Sărituri în înălțime de pe loc	50 cm	40 cm
Din atîrnat la scara fixă, ridicarea genunchilor pînă la unghi drept	15 ori	10 ori

— să cunoască bine toate procedeele de servire a mingii;

— 5 lovituri de atac, executate corect, cu procedeul prin rotarea brațului;

— 5 lovituri de atac, executate corect, prin procedeul întors de pe zona 3 pe zona 1.

În afara acestor probe și norme de control, specialiștii recomandă și folosirea altor criterii, menite să aprecieze starea de sănătate, indicii dezvoltării fizice, precum și trăsăturile morale și de voință.

În experimentul efectuat de catedra de jocuri sportive a I.E.F.S. în anul 1957/1958, cu privire la specializarea timpurie în baschet, pentru stabilirea celor două grupe de copii au fost folosite următoarele criterii de selecție: 10 minute joc cu arbitraj liber; aruncarea la coș din dribling; notarea execuțiilor elevilor în sistemul 1—10.

În cercetările făcute de H. Schultz (R. D. Germană) cu privire la determinarea aptitudinilor tinerilor baschetbaliști, autorul preconizează urmărirea următoarelor aspecte: capacitatea de însușire rapidă a diferitelor procedee tehnice sau tactice; gradul de manifestare a spiritului creator, a originalității; randamentul dat în condițiile folosirii la sportivii respectivi a aceluiași volum și intensitate de efort; capacitatea de a realiza cu succes sarcinile de instruire desfășurate într-un timp îndelungat; perseverența în învingerea dificultăților; frecvența la lecții etc.

În R. S. Cehoslovacă, unii specialiști care au manifestat preocupări în domeniul selecționării gimnaștilor au stabilit criterii bazate pe randamentul sportiv al acestora și, de asemenea, pe dezvoltarea unor indici antropometrici.

Preocupările referitoare la selecționarea sportivilor tineri, așa cum rezultă din exemplele de mai sus, sînt încă departe de a fi constituite într-un sistem capabil să răspundă cerinței acut manifestate în mișcarea sportivă contemporană, și anume depistarea timpurie și sigură a elementelor talentate. Cu toate acestea, din cercetările întreprinse pînă în momentul de față, se pot desprinde unele aspecte, care, atent rezolvate, vor putea contribui la soluționarea cu o mai mare eficiență a acestei probleme.

Pe această linie, preocupările referitoare la selecționarea tinerilor sportivi trebuie intensificate, mai ales în următoarele direcții :

a) Stabilirea vîrstei la care depistarea aptitudinilor pentru practicarea diferitelor ramuri de sport se poate face cu eficiență optimă.

Practica activității sportive demonstrează că încercările de depistare a aptitudinilor tinerilor nu sînt concludente la orice vîrstă. Aceasta diferă de la o ramură de sport la alta și se bazează pe concordanța dinamicii dezvoltării psihice, fizice și motrice a copiilor sau juniorilor, cu solicitările complexe și, în același timp, specifice fiecărei ramuri de sport în parte.

Părerile specialiștilor, fie că sînt numai consecința rezultatelor activității practice, fie a concluziilor lucrărilor de cercetare efectuate în acest domeniu, subliniază deopotrivă că, în general, vîrsta propice pentru selecționarea sportivilor tineri este între 10—14 ani. În limitele acestei vîrste, cu unele deosebiri, pot fi încadrate acțiunile de selecționare din majoritatea ramurilor de sport.

Pentru atletism, de exemplu, se scoate în evidență faptul că măsurile de selecționare a băieților înaintea vîrstei de 14 ani nu sînt concludente, în schimb la fete, aptitudinile acestora pot fi determinate încă la vîrsta de 12 ani. Deosebirea de vîrstă dintre băieți și fete este determinată de apariția diferențiată a perioadei pubertare, care la fete se produce înaintea băieților. În alte ramuri de sport, cum ar fi înotul, patinajul artistic etc., s-a ajuns la concluzia că selecționarea poate începe în jurul vîrstei de 7—9 ani.

b) Măsurile de selecție trebuie apropiate cît mai mult de cerințele specifice, ale practicării diferitelor ramuri de sport.

În acest sens, la baza stabilirii probelor și normelor de control trebuie să stea notele dominante ale ramurii de sport respective. Un tînăr lipsit de îndemînare oricîtă afinitate ar avea pentru fotbal sau alt joc sportiv, nu va putea urca treptele măiestriei sportive și, ca atare, o asemenea cerință esențială trebuie neapărat cuprinsă în conținutul probelor de control inițial stabilite. Aceeași semnificație o poate avea în unele ramuri de sport și înălțimea tinerilor, lungimea segmentelor care condiționează în mare măsură chiar obținerea randamentului superior.

Apropierea conținutului cerințelor de selecție de notele dominante ale sportului respectiv implică nu numai stabilirea unor probe de natură motrică și morfologică, ci și cerințe care să înlesnească aprecierea profilului psihologic al tînărului, mai ales în privința manifestării trăsăturilor sale temperamentale și de caracter. Tot în direcția apropierii criteriilor de selecție de cerințele concrete ale ramurilor de sport trebuie scoasă în evidență și necesitatea verificării aptitudinilor copiilor și juniorilor, pe baza unor probe care să cuprindă și activități concrete, caracteristice sportului respectiv. Un înotător, un luptător, un gimnast nu poate fi selecționat numai pe baza unor probe tangente ramurii de sport respective și de aceea în sistemul acestora trebuie cuprinse și activități practice specifice.

Prin formularea acestei cerințe rezultă că activitatea de selecționare trebuie organizată paralel cu desfășurarea sistematică a procesului instructiv-educativ din ramura de sport respectivă. Noțiunea de selecționare implică, deci, nu numai efectuarea unor acțiuni izolate, de așa-zisă depistare a unor tineri complet necunoscuți, ci un ansamblu de verificări periodice, capabile să confirme aptitudinile copiilor și juniorilor, așa cum se manifestă acestea în procesul concret al instruirii sportive.

Este deplin justificată părerea specialiștilor, care arată că în gimnastică, de exemplu, pentru determinarea aptitudinilor copiilor, este necesară observarea atentă a evoluției acestora de-a lungul mai multor ani. Aceeași concluzie este scoasă în evidență și referitor la selecționarea copiilor pentru înot sau alte sporturi.

c) Selecționarea copiilor prin sistemul eliminator, mai ales înainte de încheierea vîrstei pubertății, nu este întotdeauna concludentă și, de asemenea, poate îndepărta mulți copii, care, ulterior, pot da dovadă de capacități superioare celor aleși în etapa inițială.

Necesitatea respectării acestei cerințe este dictată de faptul că de-a lungul perioadei pubertare, datorită caracterului complex al transformărilor morfologice și funcționale, în organismul copiilor se produc importante salturi calitative.

Acest aspect este confirmat de datele practicii, care în numeroase cazuri arată că randamentul superior nu este obţinut numai de sportivii selecţionaţi la o vîrstă relativ fragedă şi pe baza unor norme neconcludente, efectuate o singură dată, ci şi de tineri care iniţial nu au confirmat încă aptitudinile lor.

De fapt aptitudinile nu se moştenesc, ci numai predispoziţiile pentru dezvoltarea acestora. În aceste condiţii este lesne de înţeles că pentru selecţionarea tinerilor cu reale aptitudini pentru diferitele ramuri de sport nu sînt suficiente acţiunile izolate, ci şi asigurarea condiţiilor necesare dezvoltării lor, or în domeniul activităţii sportive acestea se asigură, în primul rînd, prin organizarea sistematică a procesului instruirii, a conducerii acestuia de persoane competente.

Ţinînd seama de acest aspect, rezultă limpede concluzia că efectuarea selecţionării sportivilor numai pe baza unor verificări solitare, sub forma unor concursuri care cuprind sportivi neinstruiţi, nu poate fi concludentă. Deficienţa măsurilor solitare este cu atît mai mare, cu cît selecţia respectivă, chiar dacă este făcută dintr-un colectiv numeros, în fond, ea poate elimina din activitatea sportivă mulţi copii sau juniori cu reale aptitudini, nu numai temporar, ci chiar definitiv.

d) Probele şi normele de selecţie să fie stabilite ascendent, pe sexe şi grupe de vîrstă.

Prin statornicirea acestei măsuri, antrenorii au posibilitatea ca periodic, corespunzător particularităţilor de sex şi de vîrstă ale copiilor sau juniorilor şi, desigur, în concordanţă cu accesibilitatea elementelor tehnice, tactice sau fizice în diferitele etape ale instruirii, să aprecieze dinamica dezvoltării aptitudinilor tinerilor respectivi. Aprecierea randamentului copiilor sau juniorilor aflaţi în pregătire curentă se recomandă a fi făcută mai ales pe baza comparării randamentului acestora cu cel obţinut, în aceeaşi perioadă de vîrstă, de sportivi deja consacraţi în ramura de sport respectivă.

Folosirea acestei măsuri nu trebuie interpretată rigid, ea are un caracter orientativ, dar pe baza acumulării tot mai multor date antrenorii, treptat, pot să ajungă la unele generalizări deosebit de preţioase pentru orientarea în continuare a conţinutului selecţiei şi pregătirii. Această măsură presupune ţinerea de către antrenorii care lucrează cu copii sau juniori a unei evidenţe stricte a conţinutului instruirii şi, de asemenea, a randamentului acestora în diferitele etape ale pregătirii lor.

e) Pentru selecționarea sportivilor, mai ales pentru unele ramuri de sport, antrenorii să țină seama de tradiția sportivă din orașele respective și, de asemenea, de influența condițiilor de mediu asupra dezvoltării priceperilor și deprinderilor de mișcare.

Existența îndelungată a unor secții pe ramură de sport fruntașă are o mare influență asupra atragerii copiilor și juniorilor din localitățile respective spre practicarea sportului. Exemplul acestor echipe sau sportivi stimulează activitatea copiilor și juniorilor și le cultivă dorința ca, la rîndul lor, să devină și ei sportivi fruntași. În afara acestui considerent de ordin psihologic, existența secțiilor fruntașe duce și la perfecționarea pregătirii cadrelor de specialiști, a dezvoltării bazei materiale, în aceste condiții creîndu-se și posibilități crescute de desfășurare a procesului instructiv-educativ la nivel superior.

În ceea ce privește influența condițiilor de mediu asupra dezvoltării priceperilor și deprinderilor de mișcare, aceasta are o mare importanță pentru selecționarea tinerilor sportivi, mai ales în ramuri de sport ca înot, canotaj, caiac-canoe, lupte, schi etc. Condițiile mediului geografic în care se dezvoltă tinerii (în deltă, la munte, lîngă ape curgătoare sau stătătoare) favorizează formarea timpurie a deprinderilor de mișcare respective, chiar dacă acestea nu sînt consecința unui proces instructiv organizat, ci numai a efectuării acțiunilor de mișcare legate de ocupația profesională a oamenilor, de mijloacele folosite pentru a se deplasa dintr-un loc în altul, de condițiile în care se desfășoară jocurile copiilor etc.

Condițiile de mediu amintite nu au o influență pozitivă numai asupra formării structurii deprinderilor de mișcare analoge ramurii de sport respective, ci și a dezvoltării unor indici ridicați ai calităților motrice specifice și de aceea antrenorii trebuie să le dea întreaga atenție.

Trecerea în revistă a direcțiilor în care trebuie accentuate preocupările referitoare la selecționarea copiilor și juniorilor călăuzește spre următoarele concluzii :

— Munca de selecționare a copiilor și juniorilor nu trebuie limitată numai la organizarea unor verificări singuratice și care cuprind exclusiv probe și norme referitoare la aprecierea capacității generale de muncă a tinerilor respectivi.

— Selecționarea copiilor și juniorilor cu reale aptitudini presupune asigurarea îmbinării instruirii sistematice a acestora cu trecerea periodică a unor probe și norme de control, stabilite în concordanță cu particularitățile de sex și de vîrstă.

— La baza selecționării copiilor și juniorilor trebuie să stea caracteristicile dominante ale ramurii de sport respective, atît din punct de vedere motric, cît și al tipului morfologic funcțional și al trăsăturilor psihice.

Ținîndu-se seama de consecințele dinamicii dezvoltării fizice, psihice și motrice asupra randamentului sportiv, mai ales la copiii cuprinși în limitele vîrstei de 12—15 ani, organizarea acestora pe echipe sau grupe de pregătire nu trebuie interpretată ca avînd un caracter stabilit. Periodic, pe baza trecerii probelor și normelor de control stabilite de antrenori, componența acestora este modificată corespunzător dezvoltării aptitudinilor copiilor și juniorilor. Caracterul de stabilitate mai accentuată a componenței echipei sau grupelor se manifestă abia după vîrsta de 15 ani. Deci, între 12—15 ani, posibilitatea selecționării copiilor cu cele mai evidente aptitudini are un caracter relativ și tocmai de aceea, în procesul de pregătire, nu trebuie reținut numai grupul restrîns al celor considerați cei mai buni din etapa dată. În atenția antrenorilor trebuie să rămînă și copiii care dau dovadă de unele calități demne de luat în seamă, chiar dacă randamentul lor inițial nu le-a permis să se claseze în ordinea cronologică a cifrei de selecționabili stabilită de antrenor. Avînd în pregătire cît mai multe echipe de copii și juniori, asociațiile și cluburile sportive își asigură nu numai o largă bază de selecție, ci și condiția hotărîtoare pentru dezvoltarea aptitudinilor acestora, adică instruirea lor sistematică.

În limitele acestei vîrste, tot ca o consecință a dezvoltării în salturi a capacităților fizice și psihice ale copiilor, se recomandă organizarea periodică, sub formă de concurs sau joacă, a trecerii unor probe specifice altor ramuri sportive, exterioare specializării pentru care s-a făcut selecționarea inițială.

Această măsură este folosită, mai ales, pentru copiii care de-a lungul instruirii dau dovadă de calități deosebite, necesare și larg solicitate în alte ramuri de sport. Practica procesului de instruire semnalează nu rareori cazuri de sportivi fruntași, care, inițial, au fost selecționați pentru alte ramuri de sport și nu pentru acelea în care, ulterior, au obținut rezultate remarcabile. Asemenea aspecte se întîlnesc și în cadrul jocurilor sportive, unde sportivii selecționați pentru unele posturi, de multe ori se afirmă în altele.

Înlăturarea manifestării acestor erori este posibilă ; ea depinde de calitatea muncii antrenorilor, de cunoașterea aprofundată și multilaterală a tuturor laturilor personalității tînărului sportiv.

3. PARTICULARITĂȚILE SELECȚIONĂRII SPORTIVILOR FRUNTAȘI

În acest domeniu de activitate, conținutul muncii de selecție nu mai este orientat spre depistarea aptitudinilor necesare practicării diferitelor ramuri de sport, ci, în primul rînd, pentru desemnarea celor mai indicați sportivi de a participa cu maximum de randament în sistemul competițional stabilit de organele de conducere ale mișcării sportive.

Ținînd seama de pragul înalt al performanțelor sportive, de cerințele crescute ale conținutului pregătirii, la baza selecționării sportivilor trebuie să stea în primul rînd criteriul capacității acestora de a obține un randament corespunzător nivelului de dezvoltare a ramurii de sport respective pe plan mondial. Statornicirea acestui criteriu fundamental de selecționare are o influență nemijlocită asupra conținutului muncii de selecție a antrenorilor, stimulîndu-i atît pe ei, cît și pe sportivii aflați în pregătire, să-și propună și totodată să realizeze obiective mobilizatoare. Corespunzător acestui criteriu, în sportul de performanță selecția trebuie să aibă un caracter eliminatoriu. Antrenorii trebuie să mențină în pregătire numai pe acei sportivi care confirmă prin rezultate capacitatea lor de a se ridica pe treptele măiestriei sportive internaționale.

În afara criteriului subliniat mai sus, de altfel fundamental pentru selecționarea sportivilor fruntași din toate ramurile de sport, mai pot fi scoase în evidență și altele, care prin specificul lor corespund mai mult cerințelor de formare a echipelor sau de desemnare a sportivilor pentru a participa în diferite competiții. Dintre acestea, deși unele nu își găsesc aplicarea în toate ramurile de sport, pot fi subliniate următoarele :

— forma sportivă a celor vizați să participe la concursurile din etapa respectivă ;

— experiența de a concura și capacitatea sportivilor respectivi de a se mobiliza corespunzător cerințelor concursului dat ;

— posibilitatea de încadrare optimă a sportivilor în planul tactic ce stă la baza susținerii diferitelor concursuri ;

— capacitatea de a îndeplini exemplar unele sarcini tactice, care în concursul respectiv ar putea contribui la derutarea adversarilor și, în același timp, la sporirea posibilității de afirmare a echipei sau coechipierilor ;

— creșterea treptată a experienței de concurs a elementelor tinere, cu reale perspective de afirmare ;

— verificarea practică a unor ipoteze tactice formulate de antrenori sau a unor variante de omogenizare a diferitelor compartimente și chiar ale echipei în întregime.

Folosirea acestor criterii este larg răspîndită în activitatea antrenorilor, dar caracterul deosebit de complex al fiecărui concurs în parte poate să ridice aspecte cu totul particulare și, în aceste condiții, criteriile de alcătuire a echipelor sau de stabilire a sportivilor care vor participa la concursurile individuale pot avea nuanțe foarte variate, dar de fiecare dată răspunzînd cerinței de a rezolva cu maximă eficiență participarea la concursul respectiv.

II. PARTICULARITĂȚILE PREDĂRII COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI LA DIFERITE CATEGORII DE SPORTIVI

1. CARACTERUL STADIAL AL ANTRENAMENTULUI COPIILOR ȘI JUNIORILOR

Ca urmare a extinderii razei de acțiune a antrenamentului sportiv și asupra tinerilor de o vîrstă relativ fragedă au apărut numeroase preocupări, măsuri metodice și organizatorice, menite să contribuie la sistematizarea predării componentelor acestuia, potrivit particularităților morfologice, funcționale și psihice ale organismului în creștere. A apărut, așadar, necesitatea orientării diferențiate a procesului de pregătire, a stabilirii unor mijloace și forme de organizare adecvate legilor de dezvoltare a organismului tinerilor. Pînă de curînd, acestei pregătiri a tinerilor sportivi i s-a dat chiar o denumire specială, cu o relativă independență față de antrenamentul sportiv, și anume specializarea sportivă la vîrsta timpurie.

În condițiile actuale, această pregătire a tinerilor este inclusă în procesul general al antrenamentului, în a cărui structură pot fi distinse trei stadii, fiecăruia fiindu-i proprii anumite obiective instructive și, adecvat acestora, un conținut și măsuri organizatorice caracteristice.

Stabilirea diferențiată a obiectivelor și conținutului pregătirii tinerilor sportivi are la bază cerința respectării particularităților de vîrstă, precum și a stadiului de pregătire necesar obținerii în ramura de sport respectivă a performanțelor superioare. Ea trebuie înțeleasă ca o măsură metodică obligatorie, în deplină concordanță cu necesitatea obiectivă a interpretării antrenamentului sportiv ca un proces de pregătire evolutiv, în diferitele sale stadii fiindu-i caracteristice anumite sarcini didactice fundamentale. Deci, antrenamentul sportiv nu constituie un proces instructiv-educativ nediferențiat, sarcinile, mijloacele, metodele, precum și formele de organizare ale acestuia, mai ales la copii și juniori, deosebindu-se de la o vîrstă la alta.

În primul stadiu, activitatea antrenorilor constă în depistarea copiilor cu reale aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport, inițierea acestora în practicarea sportului respectiv și totodată stabilirea viitoarei lor specializări (pe ramuri și probe de sport, posturi în echipă etc.).

În cel de-al doilea stadiu se asigură pregătirea de perspectivă a elementelor tinere cu aptitudini pentru obținerea rezultatelor sportive superioare. Acest stadiu este caracteristic categoriilor de juniori, care sînt instruiți sistematic în vederea pregătirii lor treptate, temeinice și multilaterale, pentru a corespunde cerințelor practicării ramurii de sport preferate, la nivelul dezvoltării acesteia pe plan mondial.

În stadiul al treilea se urmărește obținerea performanțelor sportive maxime. Acest stadiu este caracteristic sportivilor, care, ca urmare a pregătirii lor îndelungate și temeinice în ramura de sport respectivă, sînt încadrați într-un sistem competițional republican și internațional menit să asigure creșterea continuă a gradului de măiestrie sportivă.

Stadiul al treilea corespunde, în general, cu perioada de 1—2 ani înaintea vîrstei medii la care sportivii din ramura sau proba respectivă obţin, de regulă, performanţe maxime şi care se continuă pînă la scăderea capacităţii de randament a organismului, concretizată în rezultate sportive descendente, situate, evident, sub nivelul celor obţinute iniţial.

Stadiul al doilea corespunde, în general, vîrstei junioratului şi se situează de-a lungul a 3—4 ani înaintea perioadei de începere a celui de-al treilea stadiu.

În ceea ce priveşte primul stadiu, acesta corespunde, în general, vîrstei categoriilor de copii, eşaloane de instruire create în aproape toate ramurile de sport. Durata acestui stadiu este de 3—4 ani, procesul de iniţiere în practicarea ramurilor de sport începînd, de regulă, între 10—12 ani.

Fac excepţie de la această grupă de vîrstă unele ramuri de sport cum ar fi înotul, patinajul artistic, gimnastica sportivă, în care vîrsta iniţierii este statornicită între 7—9 ani, precum şi probele şi ramurile de sport care solicită eforturi intense de rezistenţă şi forţă. La cele din urmă, perioada iniţierii cuprinde, de obicei, tineri între 13—15 ani. Tot în categoria excepţiilor se încadrează şi tinerii cu aptitudini deosebite, capabili să facă faţă cerinţelor complexe ale diferitelor sporturi, deci fără a suferi influenţe negative nici armonioasa lor dezvoltare morfologică şi nici cea funcţională.

Precizîndu-se principalele obiective de instruire proprii stadiilor pregătirii sportivilor, precum şi durata acestora, în continuare sînt indicate măsurile organizatorice şi metodice necesare pregătirii sportivilor, potrivit cerinţelor diferenţiate şi în acelaşi timp ascendent gradate ale stadiilor respective.

2. CARACTERISTICILE PRIMULUI STADIU AL ANTRENAMENTULUI (PREGĂTIREA COPIILOR)

DEPISTAREA COPIILOR CU INCLINAŢII PENTRU PRACTICAREA RAMURILOR DE SPORT

Această primă măsură, proprie primului stadiu, se referă la descoperirea copiilor care dovedesc că se pot încadra în cerinţele practicării sportului respectiv, acţiune ce corespunde cu etapa I a selecţiei.

Depistarea copiilor cu aptitudini implică folosirea unui sistem complex de căi şi mijloace, dar în acelaşi timp şi cu noașterea elementelor ce pot defavoriza acțiunea respectivă, aceasta pentru ca antrenorii să le poată preîntîmpina.

Schematic, sistemul măsurilor caracteristice primei etape a selecției poate fi reprezentat astfel (pag. 392).

Potrivit schemei respective, rezultă că activitatea desfășurată de antrenori în direcția depistării copiilor cu aptitudini sportive este determinantă. Ei au îndatorirea să depună un volum mare de muncă, singura posibilitate de urmărire a unui număr sporit de copii și, implicit, chezășie a descoperirii talentelor autentice. Cu alte cuvinte, acțiunile de depistare se caracterizează prin manifestarea permanentă a acestei preocupări, și, de asemenea, active, în sensul că antrenorul nu-și poate limita acțiunea de depistare numai la copiii care, ei înșiși, își manifestă dorința de a practica un sport sau altul.

Din ansamblul căilor folosite de antrenori privind depistarea copiilor cu aptitudini, este necesar să se facă cîteva precizări privind organizarea concursurilor special orientate în acest scop. Aceste concursuri, denumite de selecție, constau cu deosebire în trecerea unor probe de control și, de asemenea, în practicarea sportului respectiv, așa cum îl știu copiii în momentul dat.

Concursurile de acest gen urmăresc testarea pregătirii copiilor mai ales în următoarele direcții :

— concordanța dezvoltării morfologice și funcționale a copiilor cu particularitățile cerințelor de practicare a sportului respectiv ;

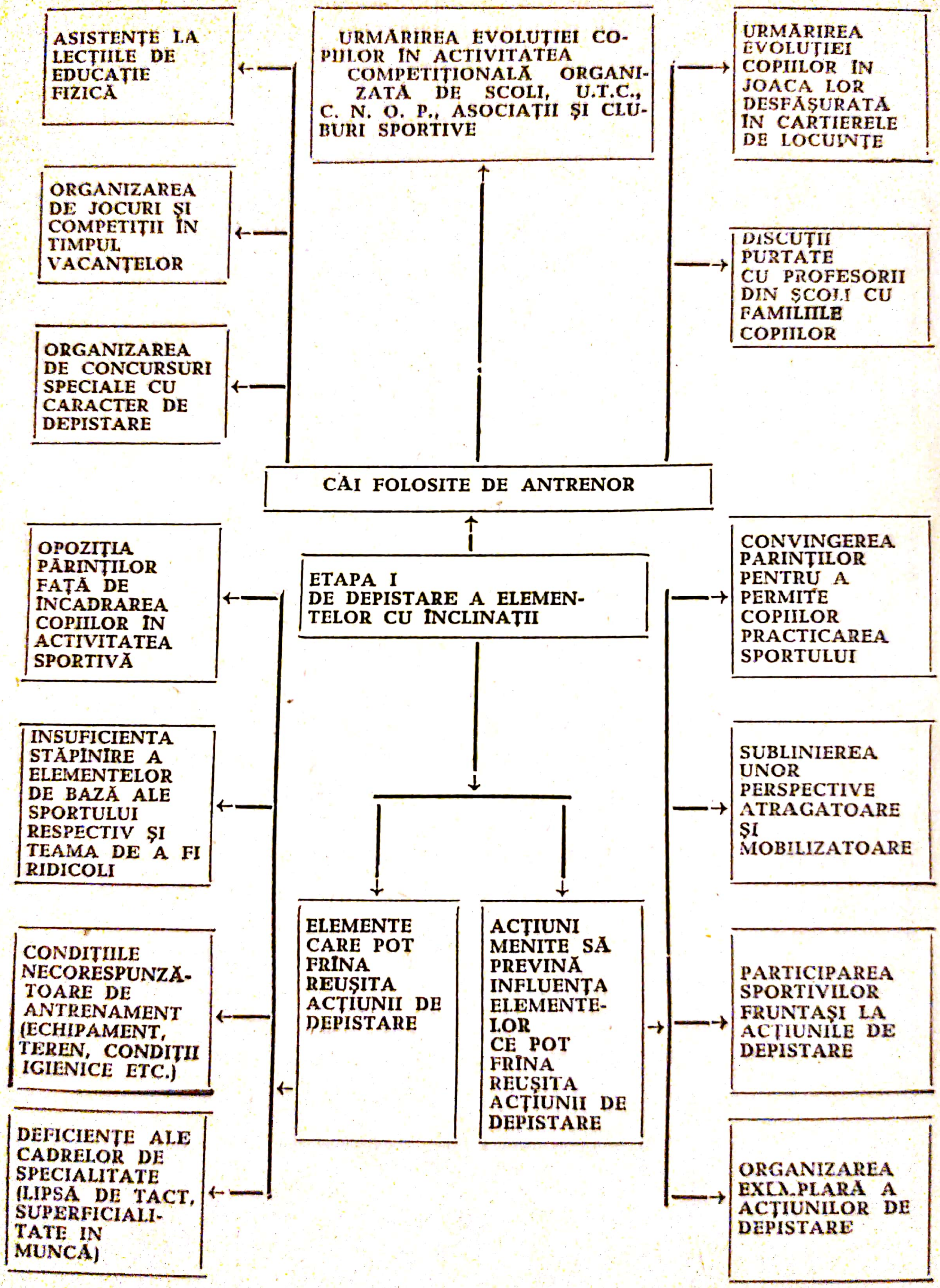
— capacitatea motrică a copiilor în raport cu structura deprinderii și acțiunilor implicate de practica sportului respectiv ;

— concordanța trăsăturilor personalității copiilor, corespunzător cerințelor de comportament specifice ramurilor de sport.

Probele de control sînt stabilite de colectivul de specialiști care desfășoară acțiunea respectivă de depistare.

INIȚIEREA COPIILOR ÎN ELEMENTELE DE CONȚINUT ALE RAMURILOR DE SPORT

Pe baza datelor culese cu ocazia acțiunilor de depistare, antrenorii trec la următoarea etapă a selecției, și anume la inițierea copiilor în elementele de conținut ale spor-


ASISTENŢE LA LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ
URMĂRIREA EVOLUŢIEI COPIILOR ÎN ACTIVITATEA COMPETIŢIONALĂ ORGANIZATĂ DE ŞCOLI, U.T.C., C. N. O. P., ASOCIAŢII ŞI CLUBURI SPORTIVE
URMĂRIREA EVOLUŢIEI COPIILOR ÎN JOACA LOR DESFĂŞURATĂ ÎN CARTIERELE DE LOCUINŢE
ORGANIZAREA DE JOCURI ŞI COMPETIŢII ÎN TIMPUL VACANŢELOR
DISCUŢII PURTATE CU PROFESORII DIN ŞCOLI CU FAMILIILE COPIILOR
ORGANIZAREA DE CONCURSURI SPECIALE CU CARACTER DE DEPISTARE
CĂI FOLOSITE DE ANTRENOR
OPOZIŢIA PĂRINŢILOR FAŢĂ DE ÎNCADRAREA COPIILOR ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ
ETAPA I DE DEPISTARE A ELEMENTELOR CU ÎNCLINAŢII
CONVINGEREA PĂRINŢILOR PENTRU A PERMITE COPIILOR PRACTICAREA SPORTULUI
INSUFICIENTA STĂPÎNIRE A ELEMENTELOR DE BAZĂ ALE SPORTULUI RESPECTIV ŞI TEAMA DE A FI RIDICOLI
SUBLINIEREA UNOR PERSPECTIVE ATRAGATOARE ŞI MOBILIZATOARE
CONDIŢIILE NECORESPUNZĂTOARE DE ANTRENAMENT (ECHIPAMENT, TEREN, CONDIŢII IGIENICE ETC.)
ELEMENTE CARE POT FRÎNA REUŞITA ACŢIUNII DE DEPISTARE
ACŢIUNI MENITE SĂ PREVINĂ INFLUENŢA ELEMENTELOR CE POT FRÎNA REUŞITA ACŢIUNII DE DEPISTARE
PARTICIPAREA SPORTIVILOR FRUNTAŞI LA ACŢIUNILE DE DEPISTARE
DEFICIENŢE ALE CADRELOR DE SPECIALITATE (LIPSĂ DE TACT, SUPERFICIALITATE ÎN MUNCĂ)
ORGANIZAREA EXEMPLARĂ A ACŢIUNILOR DE DEPISTARE

tului respectiv şi o dată cu aceasta urmărirea capacităţii de a progresa, potrivit cerinţelor sportului de performanţă.

Schema din pagina 394 înfăţişează elementele caracteristice acestei etape a selecţiei.

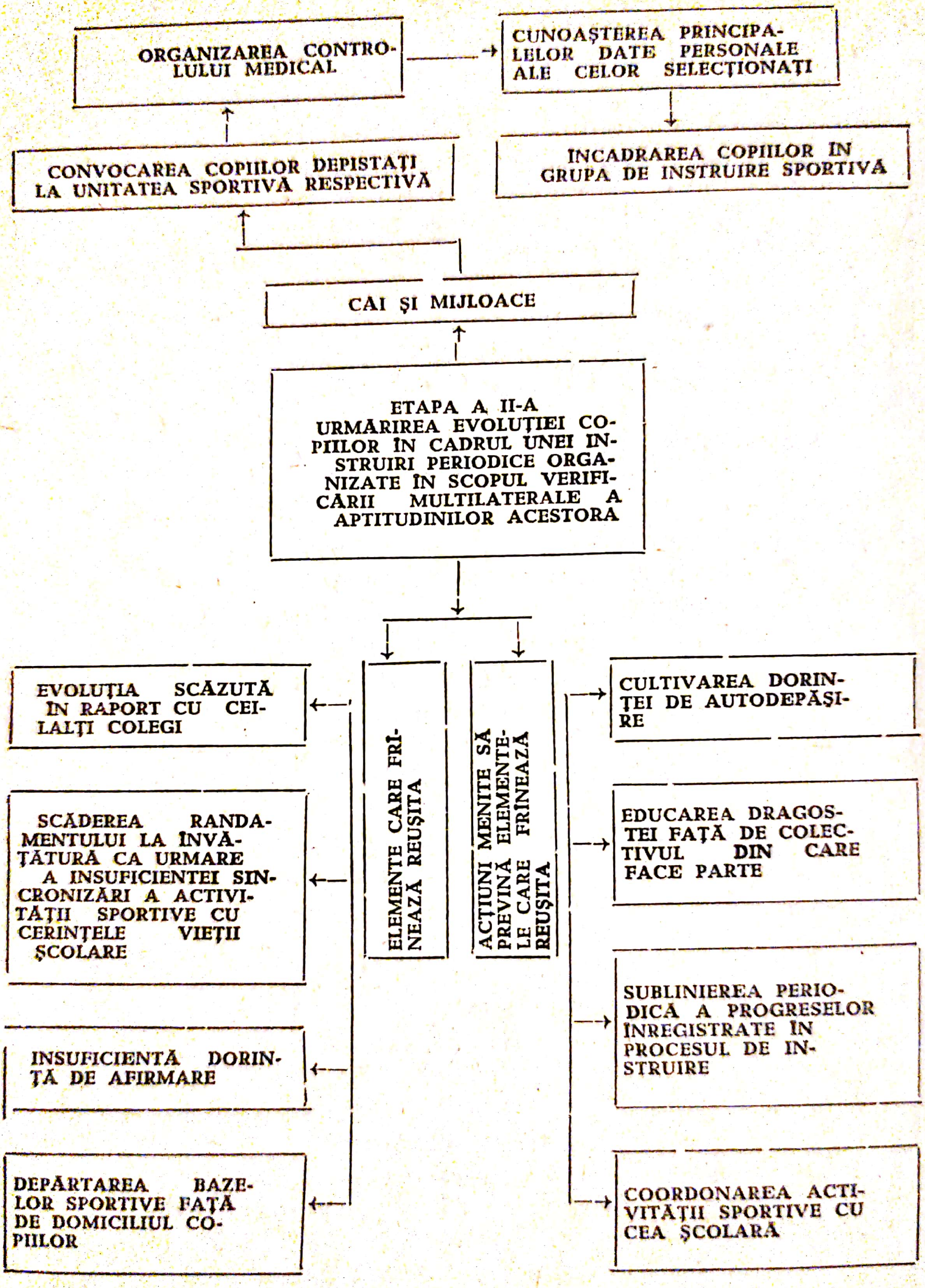
În privinţa căilor caracteristice acestei etape, trebuie menţionat faptul că rezultatele controlului medical au un caracter eliminatoriu, includerea în instruire a celor ce nu sînt declaraţi apţi pentru practicarea sportului respectiv fiind cu desăvîrşire interzisă.

În ceea ce priveşte ponderea componentelor antrenamentului, în acest stadiu al iniţierii copiilor, ea este orientată cu deosebire spre realizarea următoarelor obiective instructive :

— Dezvoltarea pe scară largă a capacităţii motrice a copiilor.

Pornind de la premisa potrivit căreia stăpînirea unui sistem variat de priceperi şi deprinderi motrice constituie un reazem de bază al pregătirii fizice chiar şi în perioada activităţii de performanţă a sportivului, dezvoltarea acestei capacităţi trebuie neapărat inclusă printre componentele de seamă ale acestui stadiu, cu atît mai mult cu cît plasticitatea deosebită a sistemului nervos central la această vîrstă o favorizează în mare măsură. Prin repetări îndelungate se poate forma o mare varietate de priceperi şi deprinderi motrice de bază.

Ca mijloace de realizare a acestui obiectiv instructiv sînt folosite, mai ales, următoarele grupe de exerciţii : jocuri dinamice, selectate după criteriul concordanţei structurii şi conţinutului lor cu dezvoltarea capacităţii de alergare, de oprire bruscă, de schimbare cu uşurinţă a direcţiei alergării şi, de asemenea, pentru stimularea iniţiativei, imaginaţiei etc. ; mers şi alergări pe distanţe scurte, cu alternarea tempoului alergării ; exerciţii pentru dezvoltarea capacităţii de păstrare a echilibrului în condiţii variate ; exerciţii şi jocuri pentru dezvoltarea capacităţii de a sări, de a se feri de adversar sau a-l ocoli ; diferite jocuri şi exerciţii pentru obişnuirea copiilor şi găsirea rapidă a celor mai indicate poziţii de sprijin ; elemente de gimnastică acrobatică ; exerciţii şi jocuri pentru dezvoltarea vederii periferice etc.


ORGANIZAREA CONTROLULUI MEDICAL
CUNOAŞTEREA PRINCIPALELOR DATE PERSONALE ALE CELOR SELECŢIONAŢI
CONVOCAREA COPIILOR DEPISTAŢI LA UNITATEA SPORTIVĂ RESPECTIVĂ
ÎNCADRAREA COPIILOR ÎN GRUPA DE INSTRUIRE SPORTIVĂ
CĂI ŞI MIJLOACE
ETAPA A II-A URMĂRIREA EVOLUŢIEI COPIILOR ÎN CADRUL UNEI INSTRUIRI PERIODICE ORGANIZATE ÎN SCOPUL VERIFICĂRII MULTILATERALE A APTITUDINILOR ACESTORA
ELEMENTE CARE FRÎNEAZĂ REUŞITA
ACŢIUNI MENITE SĂ PREVINĂ ELEMENTELE CARE FRÎNEAZĂ REUŞITA
EVOLUŢIA SCĂZUTĂ ÎN RAPORT CU CEILALŢI COLEGI
SCĂDEREA RANDAMENTULUI LA ÎNVĂŢĂTURĂ CA URMARE A INSUFICIENTEI SINCRONIZĂRI A ACTIVITĂŢII SPORTIVE CU CERINŢELE VIEŢII ŞCOLARE
INSUFICIENTĂ DORINŢĂ DE AFIRMARE
DEPĂRTAREA BAZELOR SPORTIVE FAŢĂ DE DOMICILIUL COPIILOR
CULTIVAREA DORINŢEI DE AUTODEPĂŞIRE
EDUCAREA DRAGOSTEI FAŢĂ DE COLECTIVUL DIN CARE FACE PARTE
SUBLINIEREA PERIODICĂ A PROGRESELOR ÎNREGISTRATE ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE
COORDONAREA ACTIVITĂŢII SPORTIVE CU CEA ŞCOLARĂ

În ansamblul acestor mijloace sînt incluse și exercițiile menite să contribuie la formarea stereotipului dinamic specific priceperilor și deprinderilor de mișcare de bază larg folosite în sportul preferat.

ASIGURAREA ARMONIOASEI DEZVOLTĂRI FIZICE A COPIILOR ȘI TOTODATĂ INFLUENȚAREA TREPTATĂ A DEZVOLTĂRII GRUPELOR MUSCULARE, FRECVENT SOLICITATE ÎN RAMURA DE SPORT RESPECTIVĂ

Dezvoltarea fizică armonioasă presupune utilizarea exercițiilor ce au o influență pozitivă asupra musculaturii întregului corp. Ea este influențată atît prin exerciții analitice orientate în direcția dezvoltării selective a musculaturii trunchiului, membrelor superioare, inferioare și abdomenului, cît și prin complexe de exerciții, cu influență cumulativă, adică acționînd simultan mai multe lanțuri și grupe musculare.

Armonioasa dezvoltare a musculaturii contribuie și la asigurarea ținutei corecte a corpului și, ca urmare, i se acordă atenție mai ales în acele ramuri de sport în care pozițiile determinate de execuțiile tehnice pot influența negativ atitudinea corectă și, mai ales, a celei a coloanei vertebrale (scrimă, ciclism, volei etc.). Exercițiile de dezvoltare a musculaturii sînt, așadar, combinate și cu cele menite să contribuie la educarea atitudinii corecte, estetice.

Privind dezvoltarea grupelor musculare solicitate în ramura de sport respectivă, antrenorii programează exerciții care să influențeze pozitiv indicii mușchilor extensori, rotatori, abductori, adductori, potrivit solicitărilor specifice implicate de structura acțiunilor tehnice și tactice. În orice caz, acest gen de exerciții nu este folosit abuziv, în dauna dezvoltării armonioase a întregii musculaturi.

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ ȘI ÎNDEOSEBI A VITEZEI ȘI ÎNDEMÎNĂRII

Îmbunătățirea indicilor vitezei și îndemînării este larg favorizată la această vîrstă de predominanța proceselor de excitație asupra celor de inhibiție, ca și de dezvoltarea circumvoluțiunilor.

Cu multă grijă se va acționa asupra dezvoltării rezistenței, cunoscînd că la vîrstele caracteristice acestui stadiu, capacitatea de a face față eforturilor îndelungate este scăzută. În privința dezvoltării forței, vor fi evitate mișcările ce implică contracții musculare prelungite, știut fiind că acestea au o influență negativă asupra creșterii oaselor în lungime. Se va da atenție, de asemenea, folosirii raționale a exercițiilor de tracțiune și de cățărare numai cu ajutorul brațelor, precum și săriturilor în adîncime, deoarece repetarea abuzivă a acestora poate influența negativ dezvoltarea organelor interne adăpostite în bazin, care, la această vîrstă, au încă indici diminuați de stabilitate.

INIȚIEREA ÎN ÎNSUȘIREA ELEMENETELOR TEHNICE ȘI A PRINCIPALELOR PROCEDEE TEHNICE

Reușita realizării acestei sarcini este condiționată de atitudinea consecvent exigentă a antrenorilor, ca de altfel și a tinerilor sportivi, pentru executarea corectă a tuturor exercițiilor orientate spre însușirea mecanismului de bază al principalelor procedee tehnice.

În acest scop, în afara repetării procedeelor tehnice propriu-zise, sînt programate exerciții speciale de coordonare, ajutătoare însușirii structurii procedeelor tehnice respective. Antrenorii acordă, de asemenea, atenție planificării însușirii într-un timp scurt a unui număr limitat de procedee tehnice, aceasta pentru a nu contraveni normelor proprii principiului însușirii temeinice. În eșalonarea însușirii procedeelor tehnice se dă prioritate regulii învățării de la cunoscut spre necunoscut.

În unele ramuri de sport, a căror tehnică este foarte complicată sau solicită indici sporiți de forță și rezistență, nu se planifică însușirea acestora în acest stadiu. În gimnastică, de exemplu, conținutul pregătirii tehnice a grupelor de copii nu poate cuprinde toate elementele proprii categoriilor de clasificare superioară; blocajul la volei este programat pentru a fi perfecționat la o vîrstă cînd este dezvoltată corespunzător și capacitatea de detentă; în alte jocuri nu se insistă asupra perfecționării aplicării procedeelor tehnice în combinații tactice complexe, decît într-o etapă evoluată a indicilor de pregătire fizică etc.

În procesul inițierii copiilor în însușirea tehnicii și tacticii diferitelor sporturi, un loc deosebit de important îl ocupă dimensionarea corespunzător particularităților dezvoltării fizice a acestora, a materialelor didactice folosite (mingi, aparatură tehnică și de concurs, materiale de protejare a integrității corpului etc.). De asemenea, cu deosebire în ultimul timp, se dovedesc a fi foarte eficiente concursurile organizate pe baza unor regulamente adecvat elaborate particularităților copiilor. În acest sens pot fi menționate minibaschetul, minifotbalul și altele, desfășurate pe terenuri cu dimensiuni reduse, într-un timp mai scurt, porțile sau coșurile fiind micșorate în raport cu cele ale adulților etc.

Eficiența acestora constă, mai ales, în faptul că diminuîndu-se parametrii terenului de joc, ca și a porților, a utilajului și inventarului sportiv necesar practicării lor, se influențează pozitiv atît solicitarea și dezvoltarea adecvată a calităților motrice și acțiunilor tehnico-tactice, cît și obișnuirea copiilor cu stereotipia generală a acestor activități, care să corespundă cu caracteristicile implicate de desfășurarea normală a sporturilor din care, de fapt, provin.

PREGĂTIREA TREPTATĂ A COPIILOR PENTRU A PARTICIPA LA CONCURSURI

Chiar în primul stadiu al antrenamentului sportiv, obișnuirea copiilor cu participarea la concursuri constituie o componentă de seamă a instruirii acestora. Programarea concursurilor se face potrivit progreselor obținute în procesul instruirii, iar scopul lor fundamental nu constă în obținerea unor rezultate sportive maxime, ci în obișnuirea treptată a copiilor cu disciplina competițională, cu cunoașterea și respectarea regulamentului și a deciziilor arbitrilor, cu emoțiile concursului, cu aplicarea în condiții variate a celor însușite de-a lungul pregătirii. Pe lîngă eficiența instructivă a concursurilor, acestea au și un important rol educativ, contribuind la cultivarea stăpînirii de sine, inițiativei, spiritului de răspundere și de solidaritate între membrii colectivului de sportivi, educarea dorinței de afirmare etc.

Pregătirea pentru participarea la concursuri este inclusă chiar în lecțiile curente de antrenament, în care sînt larg folosite jocurile bilaterale, întrecerile între grupe, exersările tehnico-tactice apropiate sau analoge ritmului cerut de concursuri, măsuri referitoare la respectarea întocmai a regulamentelor competițiilor. Pregătirea pentru concursuri are consecințe pozitive și asupra dezvoltării sistematice a gîndirii tactice, obișnuind copiii cu aprecierea oportunității selectării uneia sau altei soluții de rezolvare a fazelor, potrivit condițiilor diverse implicate în competiții.

Instruirea copiilor corespunzător sarcinilor menționate, în general, are o durată de 2—3 ani, iar caracteristica acestui interval de timp, de data aceasta din punct de vedere organizatoric, este că echipele (grupele) stabilite inițial își schimbă componența relativ frecvent. Modificarea componenței lor, cu deosebire în acest interval, constituie o cerință obiectivă, determinată de caracterul permanent al acțiunii de depistare de noi elemente talentate și, o dată cu aceasta, de necesitatea încadrării lor într-un proces de instruire dimensionat potrivit capacității de progres a copiilor respectivi. Cu alte cuvinte, copiii incluși în echipele (grupele) inițial stabilite, de multe ori nu vor fi menținuți în continuare, aceasta deoarece unii nu vor confirma capacități certe de afirmare sportivă și, în acest caz, cu totul justificat, este logic să fie promovați copiii nou depistați și care dau dovadă de posibilități sporite de progres.

La prima vedere s-ar părea că acest „du-te-vino" poate avea implicații cu totul negative asupra instruirii, dar analiza aprofundată a fenomenului și mai ales raportarea lui la cerința fundamentală a sportului de performanță, și anume pregătirea și promovarea celor mai buni din cei buni, călăuzește spre concluzia că transmiterea celor cu randament scăzut eșaloanelor inferioare ale sportului este deplin justificată.

Modificarea componenței echipelor (grupelor), desigur, nu trebuie înțeleasă ca avînd un caracter „de masă" în sensul că numărul celor nou depistați ajunge să fie majoritar. Numărul noilor incluși, de regulă, este diminuat în raport cu cei aflați de mai mult timp în pregătire și în acest caz modificarea, relativ frecventă, a componenței echipelor (grupelor), trebuie înțeleasă mai mult în sensul că preocuparea antrenorilor nu trebuie limitată numai la cei inițial depistați, ci și la alții, descoperiţi ulterior şi care prin aptitudinile şi perspectiva lor de afirmare pot avea, în raport cu primii, un randament superior.

Căile şi mijloacele utilizate de antrenori în acest interval pot fi sintetizate după cum urmează (pagina 400).

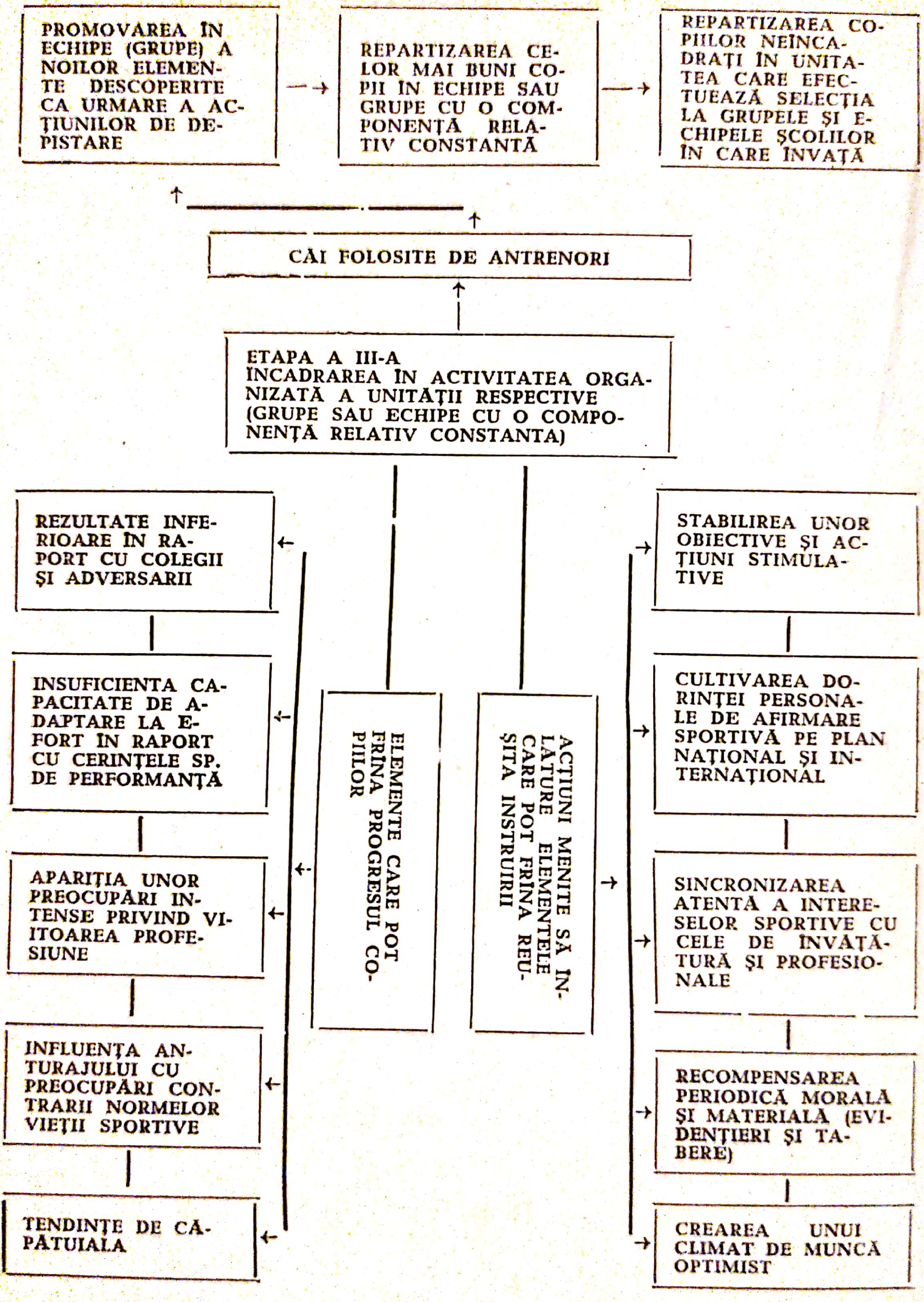
Din schema înfăţişată în pag. 400 trebuie neapărat reţinut raportul organizatoric statornicit între repartizarea celor mai buni copii în echipele şi grupele unităţilor ce fac selecţia (şcoli sportive, secţiile asociaţiilor şi cluburilor sportive, centrele de instruire etc.), pe de o parte, şi secţiile pe ramură de sport ce funcţionează în şcolile în care învaţă elevii, pe de altă parte. Raportul respectiv atrage atenţia asupra faptului că elevii ce nu sînt menţinuţi în procesul de instruire a unităţilor care includ pe cei mai talentaţi copii nu trebuie neglijaţi, ci, dimpotrivă, să-şi continue pregătirea în cadrul secţiilor sportive ale şcolilor în care învaţă. În acest sens, cadrele de specialitate ale celor două genuri de unităţi colaborează permanent şi nu rareori pot fi sesizate cazuri în care elevii, ca urmare a instruirii sistematice organizate în secţiile sportive ale şcolilor, după un anumit timp reintră în componenţa echipelor (grupelor) din nucleele de selecţie menţionate mai sus.

Înţelegînd lucrurile în acest context, rezultă necesitatea ca fiecare unitate ce efectuează selecţia sportivilor să aibă o bază constantă de unde să-şi recruteze elemente talentate, adică un anumit număr de şcoli, de obicei repartizate după criteriul teritorial, cu care să ţină o legătură permanentă.

STABILIREA SPECIALIZĂRII SPORTIVE A COPIILOR

Repartizarea copiilor în echipe (grupe) cu o componenţă relativ constantă şi o dată cu aceasta organizarea instruirii lor sistematice favorizează ridicarea gradului de pregătire, precum şi posibilitatea testării înclinaţiilor acestora pentru practicarea sportului de performanţă, a aptitudinilor speciale solicitate de diferitele posturi ale unei echipe, de anumite probe sportive etc.

Cu alte cuvinte, în finalul acestui stadiu al antrenamentului se creează premisele necesare relativei stabilizări a specializării. Această nouă treaptă a pregătirii este favorizată şi de faptul că în majoritatea sporturilor coincide cu


PROMOVAREA ÎN ECHIPE (GRUPE) A NOILOR ELEMENTE DESCOPERITE CA URMARE A ACŢIUNILOR DE DEPISTARE
REPARTIZAREA CELOR MAI BUNI COPII ÎN ECHIPE SAU GRUPE CU O COMPONENŢĂ RELATIV CONSTANTĂ
REPARTIZAREA COPIILOR NEÎNCADRAŢI ÎN UNITATEA CARE EFECTUEAZĂ SELECŢIA LA GRUPELE ŞI ECHIPELE ŞCOLILOR ÎN CARE ÎNVAŢĂ
CĂI FOLOSITE DE ANTRENORI
ETAPA A III-A
ÎNCADRAREA ÎN ACTIVITATEA ORGANIZATĂ A UNITĂŢII RESPECTIVE (GRUPE SAU ECHIPE CU O COMPONENŢĂ RELATIV CONSTANTĂ)
ELEMENTE CARE POT FRÎNA PROGRESUL COPIILOR
ACŢIUNI MENITE SĂ ÎNLĂTURE ELEMENTELE CARE POT FRÎNA REUŞITA INSTRUIRII
REZULTATE INFERIOARE ÎN RAPORT CU COLEGII ŞI ADVERSARII
INSUFICIENTA CAPACITATE DE ADAPTARE LA EFORT ÎN RAPORT CU CERINŢELE SP. DE PERFORMANŢĂ
APARIŢIA UNOR PREOCUPĂRI INTENSE PRIVIND VIITOAREA PROFESIUNE
INFLUENŢA ANTURAJULUI CU PREOCUPĂRI CONTRARII NORMELOR VIEŢII SPORTIVE
TENDINŢE DE CĂPĂTUIALĂ
STABILIREA UNOR OBIECTIVE ŞI ACŢIUNI STIMULATIVE
CULTIVAREA DORINŢEI PERSONALE DE AFIRMARE SPORTIVĂ PE PLAN NAŢIONAL ŞI INTERNAŢIONAL
SINCRONIZAREA ATENTĂ A INTERESELOR SPORTIVE CU CELE DE ÎNVĂŢĂTURĂ ŞI PROFESIONALE
RECOMPENSAREA PERIODICĂ MORALĂ ŞI MATERIALĂ (EVIDENŢIERI ŞI TABERE)
CREAREA UNUI CLIMAT DE MUNCĂ OPTIMIST

perioada de încheiere a pubertății, cînd, datorită legilor dezvoltării organismului, intervin noi salturi calitative, se confirmă sau infirmă previziunea inițială a dezvoltării sportive a tinerilor. Tocmai datorită acestei stări de lucruri se recomandă ca de-a lungul perioadei de inițiere, cu ocazia trecerii probelor de control, a desfășurării concursurilor, la acestea să participe și antrenorii altor secții și, astfel, în cadrul acestui colectiv lărgit, pe baza rezultatelor obținute de sportivi, să se procedeze la stabilirea viitoarei specializări sportive.

Discutarea în colectiv a perspectivei tinerilor sportivi este binevenită, mai ales pentru cei ce nu dovedesc aptitudini de dezvoltare corespunzătoare în specializarea respectivă, în schimb ar putea avea un randament superior în alte sporturi. Asemenea cazuri sînt frecvent întîlnite în practica activității sportive și de aceea consultării colective a specialiștilor trebuie să i se acorde întreaga atenție. Pentru tinerii care dovedesc reale aptitudini în sportul ales, antrenorii le precizează viitoarea specializare pe posturi, pe probe, cunoscînd că față de preferințele inițiale, în dezvoltarea ulterioară a sportivilor pot apărea noi interese și înclinații.

Odată cu finalizarea acestei măsuri începe al doilea stadiu al antrenamentului sportiv, care, în general, cuprinde vîrsta junioratului.

3. CARACTERISTICILE STADIULUI AL DOILEA AL ANTRENAMENTULUI (PREGĂTIREA JUNIORILOR)

a) Particularitățile sarcinilor instructive la această vîrstă.

Pe baza acumulărilor realizate în stadiul premergător, de data aceasta instruirea tinerilor sportivi este orientată spre rezolvarea temeinică a următoarelor sarcini :

— Continuarea influențării indicilor armonioși de dezvoltare fizică.

Dezvoltarea calitativă a musculaturii corpului, în acest nou stadiu al antrenamentului, este realizată multilateral și conjugată în mai mare măsură cu cerințele specializării alese. În acest scop, antrenorii programează dezvoltarea principalelor lanțuri și grupe musculare solicitate în execuțiile tehnice, precum și a mobilității și stabilității articulațiilor respective.

Exercițiile utilizate pot avea atît un caracter analitic, cît și cumulativ, pentru cel din urmă folosindu-se complexe ce solicită într-o anumită succesiune principalele grupe musculare și articulații. În același sens pot fi folosite și exerciții caracteristice culturismului.

DEZVOLTAREA ÎN CONTINUARE A INDICILOR GENERALI AI CALITĂȚILOR MOTRICE ȘI, TOTODATĂ, ÎMPLETIREA TOT MAI STRÎNSĂ A ACESTORA CU CERINȚELE SPECIFICE ALE RAMURII DE SPORT RESPECTIVE

În acest stadiu, spre deosebire de cel premergător, se poate insista asupra dezvoltării forței și rezistenței, cunoscînd că se mărește volumul musculaturii, crește simțitor capacitatea vitală și se statornicește un raport mai echilibrat între volumul inimii și cel al vaselor sanguine. Se va da atenție, de asemenea, dezvoltării în continuare a vitezei și îndemînării.

În concordanță cu cerințele specializării, antrenorii insistă asupra dezvoltării diferențiate a calităților motrice, subordonîndu-le conținutului acțiunilor tehnico-tactice, așa cum sînt solicitate acestea în condițiile concrete ale concursului.

LĂRGIREA CONȚINUTULUI PREGĂTIRII TEHNICE ȘI INCLUDEREA ÎN ACEASTĂ COMPONENTĂ A ANTRENAMENTULUI A CELOR MAI RECENTE ȘI EFICIENTE CUCERIRI PE PLAN MONDIAL

Propriu-zis, acest obiectiv este inclus și la copii, dar în pregătirea juniorilor se amplifică, constituind o cerință fundamentală, aceasta cu atît mai mult, cu cît în stadiul premergător, în multe sporturi, nu pot fi însușite toate procedeele tehnice proprii specializărilor respective. În cazul de față, însușirea la un nivel superior a tuturor componentelor tehnice și, de asemenea, perfecționarea pînă la virtuozitate a unor procedee tehnice constituie o preocupare de prim ordin, deoarece aceasta este chezășia obținerii în viitor a măiestriei sportive.

Cuprinderea în pregătirea juniorilor și chiar a copiilor a celor mai noi și eficiente execuții apărute pe plan mondial are o semnificație hotărîtoare pentru optimizarea randamentului. În pregătirea sportivilor seniori, datorită stereotipurilor consolidate în activitatea lor îndelungată, acest aspect este mai greu de realizat. În schimb, la juniori, orice întîrziere a orientării pe acest făgaș a pregătirii tehnice duce inevitabil la scăderea randamentului de perspectivă a sportivilor juniori, întrucît ei vor practica sportul respectiv la un nivel de cerințe depășit.

DEZVOLTAREA UNEI APROFUNDATE GÎNDIRI TACTICE

Posibilitatea dezvoltării gîndirii tactice este favorizată de faptul că la vîrsta junioratului se dezvoltă capacitatea de generalizare a tinerilor, ca și spiritul de inițiativă, dorința de afirmare și, în același timp, posibilitatea de autostăpînire, condiții de seamă pentru realizarea la un nivel superior a pregătirii tactice. Necesitatea accentuării dezvoltării gîndirii tactice este determinată și de faptul că în acest stadiu al antrenamentului crește substanțial numărul concursurilor.

Sistemul competițional, caracteristică de bază a activității sportive, orientează și, în același timp, disciplinează întreaga pregătire a juniorilor. El obișnuiește tinerii sportivi cu lupta pentru acumularea de puncte și de victorii necesare stabilirii întîietății, ierarhizează valorile individuale și colective, dă dreptul la obținerea clasificării sportive, stimulează dorința de a fi campion sau recordman. Ținînd seama de acest bogat conținut al competițiilor, ele au un rol deosebit de important atît din punct de vedere instructiv, cît și educativ.

Realizarea obiectivelor enumerate mai sus trebuie făcută în strînsă legătură, temeinic și fără pripeală, întrucît progresele obținute în acest stadiu al antrenamentului nu pot fi interpretate ca reprezentînd un scop în sine. Vîrsta junioratului este totuși o etapă intermediară a pregătirii sportivilor, ea trebuind să contribuie la multilaterala și aprofundata instruire a sportivilor pentru activitatea viitoare, și anume, aceea a luptei pentru obținerea performanțelor maxime.

Exagerarea semnificației performanțelor la această vîrstă și mai ales programarea unui număr prea mare de concursuri, numai în scopul obținerii victoriei, poate avea consecințe grave asupra longevității sportivilor și de aceea ignorarea acestui aspect poate determina compromiterea posibilității de valorificare optimă a aptitudinilor sportivilor tocmai la vîrsta senioratului, atunci cînd menținerea îndelungată a randamentului superior devine foarte necesară.

b. *Cerințele metodice generale ce stau la baza predării componentelor antrenamentului la echipele (grupele) de juniori*

Dintre cerințele metodice generale, care călăuzesc în permanență activitatea antrenorilor privind instruirea juniorilor, se acordă întreaga atenție următoarelor :

REPETAREA SISTEMATICĂ ȘI INTENSIVĂ A PROCEDEELOR TEHNICE ȘI A PRINCIPALELOR ACȚIUNI TACTICE

Această cerință pornește de la particularitatea raportului statornicit la această vîrstă între procesele de excitație și cele de inhibiție, în sensul că primele au față de cele din urmă un caracter predominant. Ca urmare, repetarea îndelungată a procedeelor tehnice este strict necesară instalării și fixării trainice a stereotipiei motrice respective, antrenorii nelăsîndu-se influențați de relativa ușurință de sesizare și de efectuare de către tineri a unor acte motrice chiar complicate. Predominanța excitației favorizează efectuarea acțiunilor complexe, în schimb capacitatea de inhibiție, mai scăzută la această vîrstă, are consecințe directe asupra stabilității legăturilor temporare și implicit le defavorizează dacă nu sînt continuu și intensiv repetate.

MANIFESTAREA UNEI EXIGENȚE SPORITE ÎN DIRECȚIA EFECTUĂRII CORECTE A TUTUROR EXECUȚIILOR

Efectuarea corectă a actelor motrice programate de antrenori are o însemnătate metodică de prim ordin, întrucît numai în acest fel pot fi asigurate execuțiile raționale, economice, obținerea la timpul oportun a măiestriei tehnice.

Nesocotirea sau tolerarea de către antrenori a execuțiilor greșite, necorespunzătoare cerințelor sportului respectiv, are consecințe negative asupra evoluției viitoare a tinerilor și, de fapt, numai așa pot fi explicate cazurile multor sportivi care, deși ajunși la vîrsta senioratului, prezintă numeroase deficiențe de ordin tehnic, povară greu de înlăturat. Tot ca urmare a minimalizării la această vîrstă a executării corecte a actelor motrice, la vîrsta senioratului rolul perfecționării subtilităților tehnice, cerință de seamă a acestui eșalon, este diminuat în favoarea continuării instruirii, ceea ce este cu totul anormal.

ORGANIZAREA INSTRUIRII PRIN FOLOSIREA FRECVENTĂ A JOCURILOR, A EXERCIȚIILOR INTERESANTE, STIMULATIVE

Includerea acestor genuri de exerciții în organizarea instruirii juniorilor este cu atît mai binevenită, cu cît creează un climat de bună dispoziție, de permanentă emulație.

Exercițiile interesante, noi, sînt alternate cu cele ce implică o concentrare relativ îndelungată a atenției, care, tot datorită predominanței excitației asupra inhibiției, nu poate fi menținută prea mult timp.

Amplificarea locului jocurilor dinamice, a exercițiilor interesante, de pildă, nu trebuie să devină un scop în sine, forma și conținutul lor trebuind să răspundă întotdeauna unor cerințe practice bine determinate.

EVITAREA SPECIALIZĂRII ÎNGUSTE A INSTRUIRII JUNIORILOR

Aria acestei cerințe este pe cît de largă, pe atît de diversificată, datorită numeroaselor particularități ale ramurilor și probelor sportive.

În jocurile sportive, de exemplu, corespunzător concepției contemporane cu privire la desfășurarea acțiunilor de joc, care subliniază necesitatea participării în atac și apărare a tuturor jucătorilor și chiar îndeplinirea de către aceștia, pe o durată mai scurtă sau mai lungă, a unor atribuții specifice altor posturi, limitarea instruirii numai în sensul cerințelor stricte implicate de un anumit post, apare de-a dreptul anacronică.

Aceeași greșeală se poate manifesta și în alte ramuri de sport și, în acest sens, nu este întîmplătoare măsura tot mai larg răspîndită în ultimul timp, potrivit căreia chiar în activitatea competițională a juniorilor apar mai multe probe, de genul poliatloanelor.

VALORIFICAREA OPTIMĂ A ÎNCLINAȚIILOR JUNIORILOR

Relativa universalizare a sportivilor din jocurile sportive, includerea în sistemul competițional a probelor complexe etc. nu constituie un scop în sine și de aceea nu se găsește cu nimic în dezacord cu cerința valorificării optime a anumitor înclinații ale tinerilor respectivi. Activitatea sportivă a consacrat întotdeauna marii specialiști ai probelor, ai diferitelor posturi din echipă etc. De fapt, aceștia au întrunit excepționale calități pentru a da strălucire probelor, posturilor, unor execuții tehnice, care au rămas reale modele de instruire chiar și în perioada contemporană.

La vîrsta junioratului se conturează tot mai clar predilecția sportivilor pentru anumite posturi, probe, execuții tehnice sau acțiuni tactice, or acestea trebuie atent cultivate, pentru a le asigura cea mai înaltă valorificare.

INSTRUIREA ECHIPELOR (GRUPELOR) DE JUNIORI TREBUIE SĂ ASIGURE PREGĂTIREA PE UN PLAN SUPERIOR A UNUI NUMĂR CÎT MAI MARE DE JUNIORI ȘI NU TRANSFORMAREA UNITĂȚILOR RESPECTIVE ÎN PRIMUL RÎND ÎN NUCLEE COMPETIȚIONALE

Această cerință este specifică domeniului jocurilor sportive, care, prin însăși structura competițiilor, cuprind un număr sporit de concursuri, desfășurate pe o perioadă mai îndelungată și la intervale relativ scurte.

Desigur, participarea la diferite competiții este obiectiv necesară, dar minimalizarea calității instruirii tinerilor jucători în favoarea urmăririi preponderente a obținerii victoriei în jocurile respective este cu totul contraindicată. Acesta este motivul pentru care competițiile juniorilor sînt considerate în primul rînd un mijloc de îmbogățire și totodată de stimulare permanentă a măiestriei sportive și nicidecum concursuri fundamentale, caracteristică proprie activității sportivilor din eșalonul sportului de înaltă performanță.

În încheierea considerentelor cu privire la cele două stadii ale antrenamentelor, este necesar a se menționa faptul că cu cît conținutul acestora este mai temeinic realizat, cu atît sporește și numărul tinerilor superior pregătiți pentru sportul de performanță și implicit al celor capabili să obțină rezultate sportive remarcabile.

CAPITOLUL VIII

Principiile antrenamentului sportiv şi cerinţele metodice generale ale acestuia

I. NOŢIUNI INTRODUCTIVE

Ca proces instructiv-educativ orientat spre valorificarea maximă a aptitudinilor cetăţenilor pentru practicarea diferitelor sporturi, antrenamentului sportiv îi sînt proprii anumite principii, care călăuzesc întreaga activitate de predare a antrenorilor.

Principiile antrenamentului sportiv nu se găsesc în opoziţie cu cele statornicite în didactica generală a educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv, ci, dimpotrivă, le presupun. Desfăşurarea antrenamentului sportiv nu poate fi concepută fără respectarea integrală a principiului concordanţei pregătirii sportivilor cu cerinţele diferitelor activităţi practice, cu cel al participării conştiente şi active, al sistematizării şi continuităţii, al intuiţiei, al accesibilităţii şi al însuşirii temeinice, deoarece acestea formulează teze fundamentale valabile în procesul de instruire din toate verigile sistemului nostru de educaţie fizică şi sport.

Principiile antrenamentului sportiv decurg din cerinţa realizării sarcinilor specifice pregătirii sportivilor pentru obţinerea performanţelor maxime şi împreună cu cele formulate de didactica generală alcătuiesc tezele fundamentale pe care se sprijină activitatea de predare a antrenorilor.

Specialiştii din domeniul antrenamentului sportiv formulează numeroase principii, unele dintre acestea fiind însă identice cu cele din domeniul educaţiei fizice, iar altele stabilite, nu rareori, destul de arbitrar.

Unii autori subliniază, de exemplu, că unul dintre aceste principii este ca „antrenamentul să producă plăcere“. Adeziunea sportivilor la practicarea diferitelor ramuri de sport se face, desigur, pe baza unei reale afinităţi, dar de aici şi pînă la munca aspră pe care o solicită înalta performanţă este o mare deosebire. Obţinerea performanţei superioare implică eforturi deosebite, care nu sînt efectuate întotdeauna fiindcă „produc plăcere“, or în aceste condiţii este greu să se admită valabilitatea unui asemenea principiu.

De problema principiilor antrenamentului se ocupă şi A. D. Novikov, care le formulează după cum urmează : unitatea dintre orientarea specială şi multilaterală a antrenamentului sportiv ; caracterul continuu al procesului antrenamentului ; creşterea treptată şi maximă a cerinţelor de antrenament ; caracterul ciclic al antrenamentului sportiv.

Din referirile de mai sus, fără a se cuprinde toate opiniile formulate în acest domeniu, rezultă că preocupările specialiştilor în acest domeniu se manifestă larg şi, de asemenea, că acestea sînt deplin justificate, deoarece desfăşurarea antrenamentului sportiv se deosebeşte atît prin conţinut, cît şi ca reguli metodice de procesul educaţiei fizice.

II. PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Ţinîndu-se seama de cerinţele specifice ale antrenamentului sportiv şi de evoluţia sa pe plan mondial, se poate ajunge la concluzia că principiile caracteristice ale acestuia sînt următoarele :

a) *Principiul specializării instruirii sportivilor potrivit elementelor de conţinut caracteristice ramurii sau probei respective*

Corespunzător acestui principiu, de altfel hotărîtor pentru obţinerea performanţelor superioare, rezultă că toate componentele antrenamentului sportiv dintr-o anumită ramură de sport se conjugă strîns cu cerinţele implicate de obţinerea în domeniile respective a performanţelor sportive optime.

Asigurarea acestui nivel de pregătire necesită studierea atentă a evoluției dezvoltării sportului respectiv pe plan mondial, pe de o parte, și, de asemenea, intensificarea preocupărilor referitoare la stabilirea celor mai eficiente mijloace și metode de optimizare a însușirii componentelor antrenamentului, în vederea obținerii randamentului maxim în sportul respectiv. Gimnaștii japonezi și sovietici, handbaliștii români, baschetbaliștii și înotătorii din S.U.A. etc. reușesc să se situeze în vîrful piramidei acestor sporturi, în primul rînd fiindcă indicii pregătirii lor sînt superiori la toți factorii antrenamentului din ramurile de sport respective.

Deci, esența principiului specializării instruirii sportivilor se referă la necesitatea perfecționării amănunțite și totuși unitare a tuturor componentelor antrenamentului, potrivit solicitărilor multilaterale și elevate ale probei sau ramurii de sport respective. Ca urmare în procesul de pregătire a sportivilor, pornindu-se de la diversitatea acțiunilor motrice pe care le implică desfășurarea concursurilor, de la particularitățile efortului, se va insista asupra stăpînirii de așa natură a tehnicii și tacticii, a dezvoltării calităților motrice, încît acestea să corespundă atît cerințelor fundamentale ale practicării acestora, cît și a celor mai nuanțate și subtile execuții atinse în practica sportului pe plan mondial.

Practica dovedește, fără echivoc, faptul că sportivii de certă valoare internațională stăpînesc componentele antrenamentului la nivel de mare virtuozitate, or acesta este, în primul rînd, consecința pregătirii lor aprofundate în specializarea aleasă.

b) *Principiul individualizării*

Acest principiu formulează cerința valorificării maxime a aptitudinilor proprii fiecărui sportiv în parte. Individualizarea antrenamentului sportiv constituie teza fundamentală a pregătirii sportivilor din toate ramurile de sport, indiferent de caracterul participării acestora în concursuri : pe echipe sau individual.

Respectînd acest principiu, antrenorii stabilesc planuri de pregătire de perspectivă și curente individualizate, potrivit particularităţilor psihice ale sportivilor, a indicilor dezvoltării calităţilor motrice, a capacităţii lor tehnice şi tactice etc. În cadrul acestor planuri obiectivele sînt precizate pentru fiecare sportiv corespunzător posibilităţilor de dezvoltare neîncetată a indicilor pregătirii fizice, tehnice, tactice etc.

Determinat de suma particularităţilor sportivului şi orientat spre asigurarea creşterii neîntrerupte a pregătirii acestuia, principiul individualizării nu poate fi confundat cu procedeul de lucru, de altfel larg răspîndit în activitatea practică, şi anume munca individuală a antrenorului cu fiecare sportiv în parte. Individualizarea procesului de instruire se extinde asupra tuturor sportivilor, indiferent de stagiul sau categoria de clasificare. Ea capătă un caracter deosebit de diversificat în jocurile sportive, unde componenţa echipelor, mai ales a celor de seniori, este eterogenă atît în privinţa vîrstei cît şi chiar a capacităţilor funcţionale ale fiecărui sportiv în parte. Întrunind jucători diferiţi ca vîrstă, pregătirea componenţilor echipei nu poate fi aceeaşi nici în privinţa volumului de efort şi nici a intensităţii acestuia, iar în ceea ce priveşte dezvoltarea calităţilor motrice, ele împletindu-se în mod diferenţiat de la un individ la altul, rezultă că eficienţa planurilor de pregătire nu este dată, în principal, de măsurile metodice şi mijloacele generale stabilite pentru întregul colectiv, ci de acele prevederi care asigură creşterea maximă a aptitudinilor fiecărui sportiv.

Respectarea principiului individualizării implică măsuri potrivite nu numai în ceea ce priveşte latura instruirii sportivilor, ci şi a celei educative. Corespunzător cerinţelor formării trăsăturilor fizionomiei morale a sportivilor, antrenorii recurg la căi şi mijloace de educare adecvate particularităţilor personalităţii fiecărui sportiv în parte.

c) *Principiul dezvoltării multilaterale a calităţilor motrice şi a indicilor morfologici şi funcţionali*

De fapt, acest principiu formulează cerinţa perfecţionării multilaterale a elementelor de conţinut ale pregătirii fizice, aceasta cu atît mai mult, cu cît ponderea lor în obţinerea rezultatelor superioare este incontestabilă.

Potrivit acestei teze călăuzitoare, apare necesitatea intensificării preocupărilor cadrelor de specialitate în direcția pregătirii funcționale a grupelor musculare, a mobilității și stabilității articulațiilor, a preciziei în acționarea segmentelor, corespunzător cerințelor nemijlocite implicate de efectuarea structurii actelor motrice din ramura de sport respectivă etc. Cu alte cuvinte, pregătirea aparatului locomotor nu are un caracter general, ci foarte analitic, exercițiile folosite în acest scop trebuind să contribuie la dezvoltarea superioară a tuturor indicilor morfologici și funcționali solicitați în efectuarea la nivel înalt a acțiunilor tehnico-tactice. Aceeași preocupare susținută se manifestă și în domeniul dezvoltării calităților motrice.

Însemnătatea acestui principiu este deosebită în procesul de pregătire a copiilor și juniorilor. În fond, în limitele acestei vîrste, se asigură baza dezvoltării multilaterale a componentelor pregătirii fizice, după care ponderea instruirii cade asupra aprofundării specializării, potrivit cerințelor complexe ale ramurilor de sport.

d) *Principiul eforturilor intense și maxime*

Practica antrenamentului sportiv contemporan scoate în evidență, fără echivoc, faptul că spre deosebire de trecutul chiar apropiat, rezultatele sportive superioare sînt obținute numai de sportivii bine adaptați la eforturile intense implicate de concursurile de mare amploare. Această cerință apare deplin explicabilă, cu deosebire astăzi cînd numai în raport cu ultimii 10 ani nivelul performanței a înregistrat salturi de-a dreptul spectaculare, ca de exemplu în atletism, haltere, natație, ciclism etc. Cerința adaptării organismului sportivilor la eforturi intense este proprie și altor sporturi și, în acest sens, este suficient să se amintească numai exemplul creșterii dinamicii jocului de fotbal, în care, dacă în urmă cu cîțiva ani un jucător de cîmp era solicitat să depună, în medie, între 60—70 de acțiuni intensive, astăzi această cifră se situează între 120—140 și uneori chiar peste 160.

Ținînd seama de această vertiginoasă creștere a solicitării organismului în concursuri, pregătirea pentru susținerea eforturilor intense și maxime a devenit una din cele mai hotărîtoare cerințe ale instruirii sportivilor, un principiu călăuzitor în pregătirea tuturor categoriilor celor ce sînt încadrați în eșaloanele sportului de performanță. Potrivit acestui principiu se acționează cu deosebire în vederea adaptării tuturor funcțiilor organismului la eforturile dure și, mai ales, a sistemului circulator și respirator. Tocmai ca urmare a acestei cerințe au apărut și au fost perfecționate numeroase metode și procedee de instruire, în ansamblul acestora putînd menționa mai ales izometria, circuitul, intervalul, „non-stop"-ul și altele.

Adaptarea organismului în direcția susținerii eforturilor intense nu trebuie să se găsească însă în contradicție cu cerința pregătirii treptate a acestuia pentru depunerea eforturilor maxime și, ca urmare, normei metodice respective i se acordă întreaga atenție.

Principiile antrenamentului sportiv, îmbinate cu cele proprii domeniului educației fizice, trebuie înțelese și realizate în strînsă legătură, ele călăuzind în permanență activitatea didactică a tuturor antrenorilor.

III. CERINȚELE METODICE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Cerințele metodice generale derivă din principiile antrenamentului sportiv, iar dintre acestea cele mai însemnate sînt următoarele :

a) *Planificarea de perspectivă a pregătirii sportivilor*

Această cerință a primit o deosebită amploare, mai ales în urma creșterii semnificației rezultatelor sportive repurtate în cadrul edițiilor Jocurilor Olimpice, al campionatelor mondiale, continentale etc.

Ca urmare, în intervalul dintre edițiile acestor competiții de mare amploare, factorii de conducere ai mișcării sportive din majoritatea țărilor iau măsuri cu privire la pregătirea ritmică și temeinică a elementelor consacrate în activitatea competițională, precum și a tinerilor cu posibilități de afirmare. Instruirea acestora, cît și depistarea în continuare a tinerilor talentați este concretizată în planul de perspectivă de lungă durată.

Pregătirea în perspectivă a elementelor tinere a devenit o preocupare de frunte în toate țările care luptă pentru ocuparea de locuri fruntașe în ierarhia sportului mondial.

b) *Desfășurarea antrenamentului fără întrerupere, de-a lungul întregului an*

Dacă în trecutul apropiat, antrenamentul sportivilor nu se desfășura pe parcursul întregului an, astăzi continuitatea acestuia este realizată chiar în sporturi care, datorită anumitor condiții ale practicării lor (mai ales de climă), erau considerate sezoniere. Așa se explică faptul că în ramuri de sport cum ar fi schiul, înotul, patinajul etc. pregătirea se desfășoară neîncetat, fie prin folosirea de mijloace specifice, fie nespecifice, dar capabile să mențină funcțiile organismului, stereotipurile dinamice și indicii calităților motrice la nivelul prevăzut în planurile alcătuite de antrenori.

Pregătirea continuă a sportivilor, necesitatea ei este confirmată de toate cercetările metodice. Concluziile acestora dovedesc, fără echivoc, faptul că oricît de scurtă ar fi întreruperea pregătirii, ea are influențe defavorabile asupra calității deprinderilor tehnice, a indicilor funcționali, a calităților motrice, într-un cuvînt asupra tuturor componentelor antrenamentului sportiv. Cercetările întreprinse scot în evidență, de asemenea, caracterul nociv al pregătirii episodice, supunerea sportivilor la eforturi discontinue, repercutîndu-se negativ asupra marilor funcții ale organismului, precum și a menținerii fineții stereotipurilor motrice, elemente atît de necesare asigurării randamentului superior.

c) *Creșterea cantității de lucru a sportivilor*

Practica activității de instruire, ca și lucrările de specialitate, scot în evidență faptul că obținerea performanțelor superioare este condiționată în tot mai mare măsură de cantitatea de lucru efectuată în timpul antrenamentelor.

Experiența sportivilor fruntași pe plan mondial arată că antrenamentul zilnic, uneori chiar de două ori pe zi, a devenit o măsură obișnuită a sistemului lor de pregătire. Numărul antrenamentelor a sporit chiar și la copii și juniori, ajungînd ca în ciclul săptămînal al acestora să fie incluse, de regulă, 4—5 antrenamente, iar în unele cazuri chiar zilnic.

Această creștere a volumului de muncă este deplin justificată, întrucît asigură capacități sporite de activitate a marilor funcții ale organismului, și totodată, indici superiori de adaptare a acestora la cerințele complexe ale efortului. Volumul de muncă sporit a devenit o necesitate și în direcția perfecționării deprinderilor tehnico-tactice specifice ramurilor de sport, deoarece numai prin repetarea îndelungată a exercițiilor orientate în acest scop se pot asigura acumulările cantitative, hotărîtoare pentru obținerea salturilor calitative.

Recordmanul mondial la proba de 5 000 și 10 000 m, australianul Ronald Clarke, într-o zi lucrează după cum urmează : dimineața de la orele 6,30—7,15 alergare pe distanță de 3 mile, urmată de exerciții de ridicări de greutăți (cu un pud de 45 kg) ; între orele 13,00—14,00 alergare de fond, 6—7 mile ; la ora 17,15 alergare de fond pe distanța de 10—14 mile. În afara acestor exerciții, de două ori pe săptămînă (marți și joi) lucrează suplimentar, efectuînd exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare. O cantitate remarcabilă de muncă poate fi semnalată și în pregătirea renumiților tenismeni australieni, care se antrenează zilnic în jur de 6 ore.

În pregătirea lotului nostru de caiac-canoe s-a statornicit de mai mulți ani efectuarea a cîte 3 antrenamente zilnic, iar rezultatele remarcabile obținute de sportivii respectivi în numeroasele competiții internaționale pot fi atribuite, inclusiv, acestui considerabil volum de muncă.

d) *Sporirea intensității efortului*

Competițiile proprii sportului de performanță contemporan scot în evidență prezența în tot mai mare măsură a eforturilor efectuate cu peste 60% din capacitatea maximă a organismului, deci a eforturilor anaerobe, caracterizate prin contractarea mușchilor în lipsa oxigenului. Potrivit acestei stări de lucruri, dezvoltarea masei musculare, precum și a substanţelor energetice din muşchi se cer a fi considerabil sporită şi utilizarea în acestă direcţie a eforturilor intense este obiectiv necesară.

Propriu-zis, creşterea intensităţii efortului şi preocuparea sporirii acestuia de la un an la altul este cu atît mai necesară, cu cît, aşa cum se cunoaşte, permanentizarea aceluiaşi nivel de solicitare a sistemelor organismului favorizează apariţia plafonării randamentului, consecinţa ignorării uneia din legile fiziologice fundamentale ale instruirii şi anume aceea a forţei excitantului.

Constituind unul din factorii de seamă ai instruirii calitative a sportivilor, creşterea intensităţii efortului trebuie privită în strînsă legătură, în primul rînd, cu particularităţile elementelor de conţinut ale fiecărei ramuri sau probe sportive. În acest sens, preocupările antrenorilor sînt îndreptate cu deosebire în direcţia determinării acelor structuri de acte motrice şi, implicit, de manifestare a vitezei, forţei, rezistenţei, îndemînării, precum şi a proceselor psihice care definesc în cea mai mare măsură elementele efortului muscular şi nervos propriu ramurii sau probei sportive respective. Deci se impune precizarea acelor componente care nu numai că sînt foarte frecvent solicitate, dar condiţionează inclusiv randamentul superior. În direcţia lor trebuie să se îndrepte programarea creşterii intensităţii efortului, întrucît practic, cu cît funcţiile organismului sînt mai bine adaptate la efectuarea cu indici sporiţi a acestor elemente cheie, cu atît se asigură şi premisele de bază ale ridicării randamentului sportiv.

În fotbal, de exemplu, efortul tipic implicat de acest joc sportiv constă în efectuarea repetată a unor complexe de acţiuni (care, de regulă, întrunesc alergări, întoarceri, opriri bruşte, porniri în diferite direcţii, toate strîns conjugate cu variate manevrări ale mingii), executate în tempouri de 3/4 şi 4/4 şi, de obicei, de-a lungul a 15—20 secunde. Ca urmare, este normal ca creşterea intensităţii efortului să fie îndreptată în special spre obţinerea unor indici sporiţi de adaptare a organismului la asemenea acţiuni şi, nicidecum, de exemplu, la cerinţele eforturilor de rezistenţă generală.

În privinţa verificării capacităţii de adaptare a organismului la eforturile intense, antrenorii recurg la numeroase procedee şi măsurători ca de exemplu : dinamica pulsului în diferitele momente ale efortului și timpul de revenire al acestuia la normal; tensiometria; timpii de efectuare și de revenire a pulsului după eforturi de genul celor utilizate în cadrul procedeului cu intervale; indicii performanței; indicii calităților motrice în diferitele perioade ale antrenamentului; teste menite să aprecieze gradul de oboseală a sistemului nervos după eforturile efectuate în pregătire și concursuri etc.

Creșterea intensității efortului nu caracterizează numai pregătirea sportivilor fruntași, ea trebuie cuprinsă în planurile de instruire a tuturor categoriilor de sportivi, dar ținîndu-se în permanență seama de particularitățile individuale ale acestora și, mai ales, a celor caracteristice copiilor și juniorilor.

e) *Desfășurarea acțiunilor în tempouri crescute, precum și alternarea judicioasă a ritmului desfășurării acestora*

La baza acestei cerințe metodice stă, mai ales, dezvoltarea vitezei, înțeleasă prin toate formele sale de manifestare (de deplasare, de reacție, de execuție etc.).

Tempourile crescute, dominantă a concursurilor de mare răspundere din toate ramurile de sport, au apărut ca urmare a cerinței de a acționa cît mai surprinzător și eficient, iar însemnătatea lor a devenit primordială cu deosebire astăzi cînd indicii pregătirii tehnice și tactice ai sportivilor de înaltă performanță nu prezintă diferențieri valorice prea evidente. Creșterea tempourilor de execuție a pătruns chiar și în unele ramuri de sport considerate pînă în trecutul apropiat ca fiind eminamente de forță, ca boxul, luptele, aruncarea greutății sau ciocanului etc.

Avînd la bază indicii dezvoltării vitezei, desfășurarea acțiunilor în tempouri crescute capătă semnificații diferite.

În unele jocuri sportive, de exemplu în handbal, fotbal, rugbi, hochei pe gheață, desigur fără a se minimaliza necesitatea indicilor sporiți ai vitezei individuale a jucătorilor, o mare însemnătate pentru imprimarea unui joc derutant pentru adversari are viteza de circulație a mingii, care, nu rareori, poate compensa cu succes chiar anumite slăbiciuni ale vitezei de deplasare și de reacție a unora dintre componenții echipei respective. Transmiterea rapidă a paselor; mutarea bruscă a jocului în diferite zone ale terenului, ca urmare a perfecționării plasamentului jucătorilor; efectuarea între coechipieri a unui număr sporit de pase, în scopul creării unor poziții favorabile pentru declanșarea atacurilor decisive etc. sînt numai o parte din acțiunile întreprinse în direcția sporirii vitezei de circulație a mingii și, implicit, a derutării adversarilor.

Un alt aspect important al desfășurării tempourilor, de data aceasta extins și asupra altor sporturi, ca, de pildă, în box, scrimă, lupte, ciclism etc., îl constituie cel al alternării tempourilor crescute cu cele medii. Măsura respectivă are la bază pe lîngă unele considerente de ordin tactic și altele de natură fiziologică. Este greu să fie admisă ipoteza că desfășurarea acțiunilor în tempouri crescute poate fi menținută la același nivel și de-a lungul întregii partide, aceasta mai ales în ramurile de sport în care concursurile au o durată mai mare și implică lupta directă cu adversarul. În toate aceste cazuri, desigur deplin justificate, sportivilor li se cultivă capacitatea de alternare a tempourilor rapide cu cele așa-zise „de întîrziere“ a declanșării acțiunilor, manevră care permite atît răgazul de relativă revenire a capacității de lucru a organismului după depunerea unor eforturi cu mare intensitate, cît și pregătirea adecvată a noilor acțiuni tactice sau în raport cu adversarul, scoaterea acestuia din ritmul ce dorește să-l impună desfășurării concursului.

Temporizarea acțiunilor nu trebuie identificată cu practica unor sportivi sau echipe care încearcă să se sustragă de la abordarea deschisă și curajoasă a concursului și, așa cum s-a subliniat, la baza acestei manevre stau justificate considerente de ordin tactic și fiziologic. Cu alte cuvinte, temporizarea acțiunilor se conjugă strîns cu cea de regrupare a forțelor sportivilor și, o dată cu aceasta, sporirea șanselor de reușită a contraatacului, a surprinderii adversarilor pe „picior greșit“.

Educarea capacității de alternare rațională a desfășurării acțiunilor în tempouri crescute cu cele medii constituie o preocupare de seamă a antrenorilor, iar programarea acestora în planurile de pregătire ale sportivilor capătă un caracter constant.

În alte ramuri de sport, ca de exemplu în alergările atletice, în sporturile nautice, în ciclism etc., capacitatea de îndeplinire a acțiunilor în diferite tempouri se formează prin intermediul folosirii îndelungate a parcurgerii distanțelor, potrivit stereotipiei generale a desfășurării probelor respective, dar încadrate în parametri bine determinați. Astfel, pentru formarea tempoului de alergare a unor atleți demifondiști, potrivit planului tactic ce doresc să-l aplice în cursele la care participă și, bineînțeles, în vederea optimizării performanței, sînt obișnuiți să parcurgă anumite porțiuni ale cursei cu anumite tempouri (de exemplu 52—53 de secunde pe primii 400 m etc.). Precizarea valorii tempourilor în care urmează a fi parcurse anumite distanțe este larg răspîndită în tot mai multe sporturi, și cu cît indicii de îndeplinire a porțiunilor stabilite de antrenori sînt mai ridicați, cu atît se creează posibilitatea obținerii sigure a performanțelor superioare.

Educarea capacității de efectuare a acțiunilor în tempourile cele mai indicate este inclusă încă în antrenamentul copiilor și juniorilor, bineînțeles potrivit capacității de efort a acestora, dar urmărindu-se neîncetat desfășurarea acțiunilor motrice caracteristice ramurii sau probei sportive în tempourile cu maximă eficiență asupra obținerii succesului sportiv.

f) *Mărirea numărului de concursuri*

Practica sportivă mondială scoate în evidență, pe lîngă creșterea considerabilă a numărului concursurilor, inclusiv diversificarea semnificației acestora ca factor de pregătire a sportivilor.

Propriu-zis, potrivit conceptului contemporan al antrenamentului, concursul a încetat să constituie numai un element competițional, de întrecere cu alți adversari în scopul disputării întîietății, el ocupînd un loc tot mai larg în sistemul mijloacelor de instruire a sportivilor. Aceasta cu atît mai mult, cu cît prin elementele sale de conținut verifică îndeplinirea obiectivelor prevăzute în planurile de pregătire, obișnuiesc sportivii cu stările emoționale intense, le dezvoltă spiritul de răspundere, ca și experiența motrică și sfera cunoștințelor de specialitate.

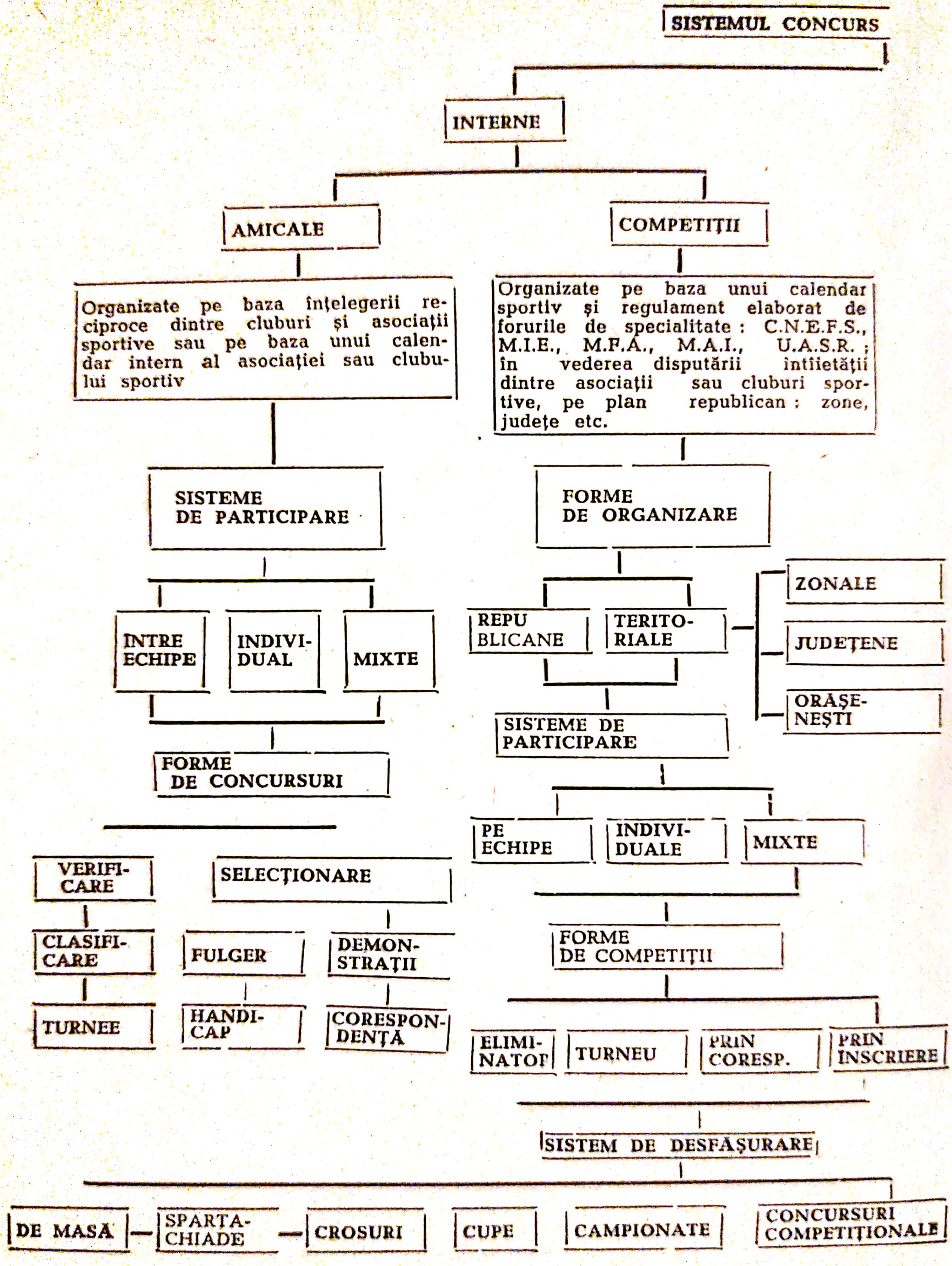
Caracterul evident diversificat al concursurilor poate fi desprins din schema prezentată în pag. 420, 421, care caută să înfăţişeze principalele forme de concurs, statornicite în practica activităţii sportive.

Corespunzător sistematizării înfăţişate în schema respectivă, concursurile amicale interne sau internaţionale au un preponderent caracter de pregătire, iar cele incluse, în competiţii, de disputare a întîietăţii şi odată cu acesta obţinerea unor drepturi sportive oficiale (titlu de campion, de promovare dintr-o competiţie inferioară în alta superioară, confirmarea locului ocupat în ierarhia valorică a sportivilor participanţi etc.).

Numărul concursurilor amicale, precum şi al celor incluse în competiţii diferă de la un sport la altul, dar principala tendinţă ce se manifestă pe plan mondial este aceea de a se lărgi întrecerile din cadrul competiţiilor. Această tendinţă, manifestată cu deosebire la nivelul sportului de înaltă performanţă, se concretizează în creşterea numărului concursurilor din cadrul campionatelor republicane, în asigurarea unui calendar competiţional internaţional consistent, cu deosebire pentru sportivii fruntaşi şi, de asemenea, pentru pregătirea superioară a elementelor tinere (loturi olimpice, loturi de tineret, loturi de speranţe etc.).

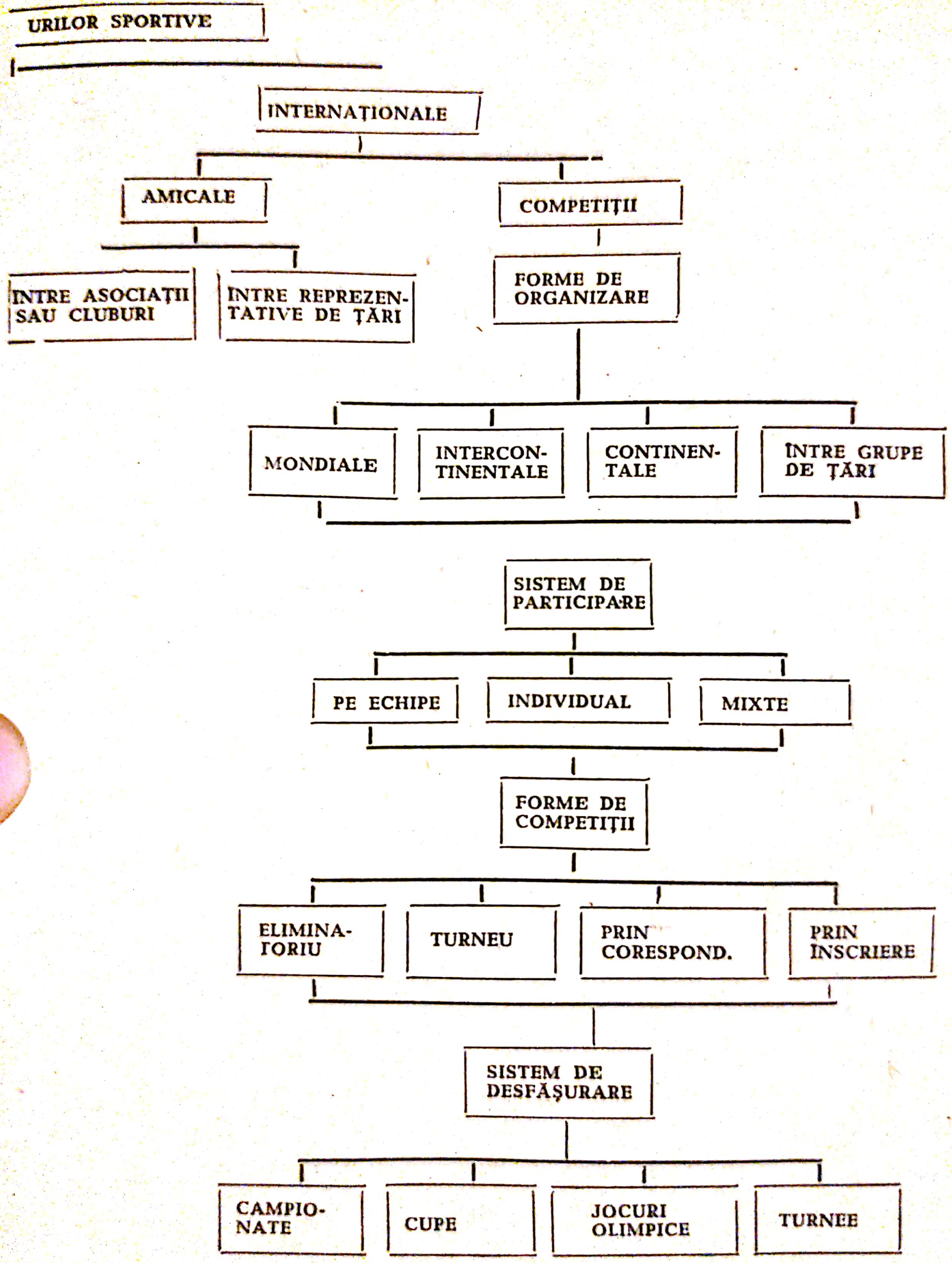
Ca urmare a creşterii numărului concursurilor proprii competiţiilor interne şi internaţionale, se acordă o deosebită atenţie fixării în mod judicios a datelor desfăşurării lor, aceasta cu atît mai mult cu cît, nu rareori, sportivilor din unele ramuri de sport le revine obligaţia ca în intervalul unei săptămîni, de exemplu, să dispute chiar trei concursuri (duminică-miercuri-duminică sau sîmbătă-miercuri-sîmbătă). Dacă la aceasta se adaugă şi faptul că între concursurile respective sportivii fac deplasări de mii de kilometri, rezultă că, mai ales în anumite perioade, ele constituie înşişi principalii factori de menţinere a gradului de pregătire a celor în cauză.

Cu toate acestea, aşa cum se cunoaşte, numai concursurile nu pot satura întreaga complexitate a pregătirii sportivilor. În anumite perioade se impune necesitatea de a se acţiona, cu precădere, asupra pregătirii tehnice, alteori în direcţia perfecţionării anumitor laturi ale rezistenţei sau vitezei, nu rareori,


SISTEMUL CONCURS
INTERNE
AMICALE
COMPETIŢII
SISTEME DE PARTICIPARE
FORME DE ORGANIZARE
ÎNTRE ECHIPE
INDIVIDUAL
MIXTE
REPUBLICANE
TERITORIALE
ZONALE
JUDEŢENE
ORĂŞENEŞTI
SISTEME DE PARTICIPARE
FORME DE CONCURSURI
PE ECHIPE
INDIVIDUALE
MIXTE
VERIFICARE
SELECŢIONARE
CLASIFICARE
FULGER
DEMONSTRAŢII
TURNEE
HANDICAP
CORESPONDENŢĂ
FORME DE COMPETIŢII
ELIMINATORII
TURNEU
PRIN CORESP.
PRIN ÎNSCRIERE
SISTEM DE DESFĂŞURARE
DE MASĂ
SPARTACHIADE
CROSURI
CUPE
CAMPIONATE
CONCURSURI COMPETIŢIONALE

Organizate pe baza înţelegerii reciproce dintre cluburi şi asociaţii sportive sau pe baza unui calendar intern al asociaţiei sau clubului sportiv

Organizate pe baza unui calendar sportiv şi regulament elaborat de forurile de specialitate: C.N.E.F.S., M.I.E., M.F.A., M.A.I., U.A.S.R.; în vederea disputării întîietăţii dintre asociaţii sau cluburi sportive, pe plan republican: zone, judeţe etc.


URILOR SPORTIVE
INTERNAŢIONALE
AMICALE
COMPETIŢII
ÎNTRE ASOCIAŢII SAU CLUBURI
ÎNTRE REPREZENTATIVE DE ŢĂRI
FORME DE ORGANIZARE
MONDIALE
INTERCONTINENTALE
CONTINENTALE
ÎNTRE GRUPE DE ŢĂRI
SISTEM DE PARTICIPARE
PE ECHIPE
INDIVIDUAL
MIXTE
FORME DE COMPETIŢII
ELIMINATORIU
TURNEU
PRIN CORESPOND.
PRIN ÎNSCRIERE
SISTEM DE DESFĂŞURARE
CAMPIONATE
CUPE
JOCURI OLIMPICE
TURNEE

de a face retușări în vederea pregătirii tactice, sau a se intensifica unele măsuri menite să contribuie la îmbunătățirea climatului în rîndul colectivului de sportivi etc. Or, în aceste condiții, prioritatea trebuie acordată pregătirii și nu participării la un număr sporit de concursuri. Ca urmare, de-a lungul procesului de pregătire a sportivilor este necesar a se acorda atenție armonizării activității acestora, stabilindu-se o pondere adecvată între pregătire, verificarea nivelului acesteia prin concursuri-test și participare în competiții de mare amploare.

g) *Modelarea pregătirii sportivilor, potrivit elementelor de conținut ale concursurilor de mare amploare*

Constituind obiectivul cel mai apropiat al pregătirii sportivilor și, de asemenea, modelul cel mai concret și totodată complex al instruirii, prin elementele sale de conținut concursul subordonează întreaga activitate a antrenorilor și sportivilor.

Subliniindu-se cu totul îndreptățit această semnificație a concursului, este necesar totuși să se precizeze că nu toate concursurile pot să constituie modele autentice, multe din acestea incluzînd elemente de conținut inferioare celor ce caracterizează dezvoltarea sportului respectiv pe plan național și, mai ales, internațional. Luîndu-se drept model de instruire elementele oricărui concurs, uneori, s-ar putea denatura înseși liniile directoare ale instruirii. De aceea, modelul trebuie stabilit în raport cu constantele și caracteristicile concursurilor de mare amploare, a celor care includ în cea mai mare măsură elementele teoretice și practice ale perfecțiunii, desigur temporare, atinse în ramura de sport respectivă.

Pentru a exemplifica cît de departe se pot situa elementele de conținut ale unui joc de fotbal față de cerințele superioare ale practicării acestui sport, este suficient să fie urmărite datele de mai jos, care exprimă evoluția în timpul unui joc a unui mijlocaș.

Datele menționate mai sus, deși exprimă cantitatea și în același timp intensitatea efortului depus de jucătorul respectiv, desigur nu pot fi considerate drept model de instruire,

TEMPOUL ALERGĂRII	REPRIZA I	REPRIZA a II-a	TOTAL METRI
4/4	170m	130m	300m
3/4	280m	220m	500m
2/4	700m	500m	1200m
1/4	850m	1350m	2200m
TOTAL GENERAL	2000m	2200m	4200m

întrucît, după cum este lesne de înțeles, ele nu se încadrează în coordonatele jocului modern.

Cu relativă exactitate, în vederea stabilirii modelului de instruire, pot fi înregistrate și principalele execuții tehnico-tactice, în care sens datele cuprinse în tabelul ce urmează înfățișează execuțiile efectuate de două voleibaliste (una pe post de trăgătoare și alta de ridicătoare) de-a lungul unui meci cu o durată de 2h18′ :

	Serviciu	Lovitura de atac	Blocaj	Preluare de jos	Pasa de sus	Dublaj	Postul
Număr de execuții	25	35	50	35	73	24	Trăgătoare
	15	1	—	27	80	40	Ridicătoare

Potrivit datelor cuprinse în tabel, rezultă că în sporturile de echipă modelul este raportat inclusiv la particularitățile postului îndeplinit de sportiv și, așa cum reiese din cele înfățișate mai sus, o bună parte a execuțiilor diferă în mare măsură.

Înregistrarea separată a principalelor execuții tehnico-tactice, alături de cea a solicitării calităților motrice, lărgește cunoașterea realistă a conținutului concursului, dar în vederea orientării instruirii potrivit specificului activității compeționale este necesar a se determina și ansamblurile de acțuni, care includ efectuarea procedeelor tehnice în cele mai caracteristice înlănțuiri ale acestora. Măsura respectivă va scoate în evidență, de exemplu în volei, că trăgătorul este solicitat să execute cel mai frecvent următoarea înlănțuire de acțiuni : preluarea mingii din serviciu ; deplasarea spre fileu pentru atac ; lovitura de atac ; pregătirea pentru autodublaj sau blocaj ; preluarea potrivit răspunsului adversarilor și a execuțiilor coechipierilor.

Odată cu determinarea acestor ansambluri de acțiuni, cît și a intervalelor de timp în care acestea se repetă, antrenorii pot stabili cu destulă exactitate ce sistem de mijloace va fi necesar optimizării randamentului sportivilor în direcția respectivă (indici morfologici, calități motrice, detalii referitoare la perfecționarea tehnicii, retușări de ordin tactic, acțiuni de ordin psihic etc.) și, de asemenea, cîte repetări și ce intensități sînt indicate pentru adaptarea organismului în cele mai bune condiții la aceste genuri de efort.

De fapt, toate măsurile menționate mai sus concură la sumarea parametrilor necesari modelării instruirii, potrivit elementelor de conținut ale concursului.

Înainte de încheierea considerentelor cu privire la problematica acestei cerințe metodice, mai ales pentru prevenirea interpretării eronate a unor date ce exprimă conținutul concursului, trebuie menționat faptul că în unele direcții înregistrările care consemnează acțiunile efectuate de sportivi nu trebuie înțelese mecanic. Așa, de exemplu, efectuarea de către un handbalist în timpul jocului a unui număr de 400 de pase și numai a 16 lovituri la poartă nu trebuie să călăuzească spre concluzia că programarea elementelor respective, de-a lungul unui ciclu săptămînal, trebuie să exprime același raport. Asemenea cazuri pot fi întîlnite și în hochei, baschet, volei, fotbal etc. și, ca urmare, în modelarea instruirii, indiferent de numărul înregistrărilor ce reprezintă frecvența acțiunilor tehnico-tactice dintr-un concurs, trebuie să se acționeze permanent asupra execuțiilor fundamentale, cu cea mai mare eficiență în sportul respectiv. De aici rezultă că perfecționării aruncării mingii la coș, trasului sau aruncării la poartă în fotbal, handbal, hochei ș.a. trebuie să li se acorde prioritate, întrucît prin intermediul lor se consemnează, în ultimă instanță, succesul sportiv.

h) *Accelerarea refacerii capacității de efort a organismului*

Odată cu cerința creșterii intensității efortului, ca și a numărului de concursuri, refacerea rapidă a capacității optime de randament a funcțiilor organismului a devenit un imperativ metodic de prim ordin. Aceasta deoarece pentru a face față cu succes mereu noilor solicitări competiționale, sportivii trebuie să se găsească de fiecare dată în plenitudinea forțelor lor fizice și psihice.

În acest scop, antrenorii colaborează îndeaproape cu medicii, luînd măsuri eficiente cu privire la : stabilirea unui regim alimentar adecvat ramurilor de sport și cerințelor implicate de diferite perioade ale antrenamentului ; acordarea unor zile de repaus pentru refacerea organismului, în special după susținerea unor concursuri de mare amploare etc.

Colaborarea antrenorilor cu medicii este cu atît mai fructuoasă, cu cît măsurile preconizate în direcția refacerii capacității de efort sînt individualizate, potrivit particularităților fiecărui sportiv. Eficiența măsurilor respective este însă condiționată, în cea mai mare măsură, de respectarea de către fiecare sportiv a normelor de bază ale vieții sportive. Somnul, alimentația rațională, alternarea judicioasă a odihnei cu munca și cu preocupările culturale, alături de evitarea oricăror excese în viața personală, de renunțare la consumarea băuturilor alcoolice și la fumat sînt tot atîtea căi ce pot asigura menținerea prospețimii forțelor fizice și psihice ale sportivilor în vederea obținerii randamentului scontat.

Acest sistem de măsuri, ca și respectarea lui, este denumit de unii specialiști „antrenament invizibil", în sensul că cele mai multe din normele enumerate nu pot fi direct și întotdeauna controlate de antrenori și medici, ele făcînd parte din domeniul activității personale a sportivului, în afara antrenamentului.

Grija deosebită pentru asigurarea pe timp îndelungat a prospețimii forțelor organismului este deplin justificată mai ales în rîndul sportivilor fruntași, care de-a lungul anului competițional sînt solicitați să depună eforturi susținute și, nu rareori, la nivelul posibilităților limită ale organismului.

În desfăşurarea antrenamentului, cerinţele metodice enumerate mai sus se realizează în strînsă legătură. Fiind aplicate în tot mai multe ţări, se poate trage concluzia că se parcurge o perioadă în care se statorniceşte un sistem general de pregătire a sportivilor, la perfecţionarea căruia îşi aduc contribuţia specialişti din toate ţările. Acest fapt nu trebuie interpretat însă că va putea duce la unificarea metodicii pregătirii sportivilor de pretutindeni, la şablonizarea instruirii acestora. În sport, unde crearea valorilor este strîns legată de particularităţile individuale, preocuparea antrenorilor pentru perfecţionarea pregătirii fiecărui sportiv potrivit capacităţilor şi talentului acestuia va avea întotdeauna un caracter predominant. Această înţelegere, desigur, nu pune la îndoială valabilitatea cerinţelor metodice generale, ci atrage atenţia asupra necesităţii particularizării lor, adecvat caracteristicilor individuale ale sportivului.

CAPITOLUL IX

Planificarea şi evidenţa antrenamentului sportiv

I. ÎNSEMNĂTATEA PLANIFICĂRII ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Prin planificarea antrenamentului sportiv se înţelege prevederea ştiinţifică a creşterii indicilor de pregătire a sportivilor în concordanţă cu obiectivele de instruire şi de performanţă, stabilite a fi obţinute la anumite intervale de timp.

Activitatea de planificare se referă la elaborarea planurilor de pregătire ale sportivilor pentru diferite perioade de timp. Ele sînt elaborate de antrenori, iar prin elementele lor de conţinut caută să asigure creşterea indicilor de instruire a sportivilor pe o linie continuu ascendentă. Cuprinzînd cele mai eficiente căi şi mijloace de realizare a obiectivelor de instruire şi de performanţă, planurile de pregătire asigură continuitatea şi, în acelaşi timp, ritmicitatea desfăşurării procesului instructiv-educativ.

La baza alcătuirii planurilor de pregătire este necesar să stea cunoaşterea aprofundată a posibilităţilor de afirmare a sportivilor şi, concomitent cu aceasta, asigurarea condiţiilor tehnico-materiale şi organizatorice în care nu numai că urmează să se desfăşoare instruirea, dar să şi corespundă îndeplinirii obiectivelor de randament planificate a fi obţinute în activitatea ce urmează.

Numai pe baza cunoaşterii multilaterale a capacităţilor de progres a sportivilor şi a condiţiilor necesare pregătirii acestora se pot stabili obiective veridice, pe de o parte, şi căi, mijloace şi forme de instruire adecvate îndeplinirii şi chiar depăşirii acestora, pe de altă parte.

Elaborate în aceste condiţii, conţinutul planurilor de pregătire poate avea un caracter concret şi eficient. Aceasta nu exclude însă posibilitatea ca periodic, în funcţie de randamentul sportivilor, de noile cuceriri teoretice şi practice apărute în sportul respectiv, să se procedeze la modificarea conţinutului pregătirii, potrivit exigenţelor superioare implicate de noile stadii ale dezvoltării ramurilor de sport şi ale nivelului performanţelor solicitate de practicarea acestora. Înţelegîndu-le în acest context, rezultă că planificarea pregătirii sportivilor nu se încheie odată cu alcătuirea propriu-zisă a planurilor de pregătire, elementele de conţinut ale acestora modificîndu-se potrivit dinamicii cerinţelor. Ca urmare, planurile de pregătire nu trebuie înţelese şi identificate cu nişte documente pedant întocmite şi cu caracter fixist, ci, dimpotrivă, în permanentă schimbare, lucru determinat de exigenţele în continuă creştere apărute în domeniul sportului respectiv.

II. CERINŢELE GENERALE ALE PLANIFICĂRII ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Elaborînd planurile de pregătire, antrenorii respectă un sistem de cerinţe generale ale planificării, care prin unitatea lor orientează gîndirea metodică a cadrelor de specialitate în concordanţă cu normele generale ce stau la baza procesului de planificare.

Din cadrul acestui sistem fac parte următoarele cerinţe generale :

- — îmbinarea planurilor de perspectivă cu cele curente ;
- — precizarea verigii principale a instruirii ;
- — îndeplinirea ritmică a planului ;
- — activitatea creatoare a antrenorilor şi sportivilor ;
- — controlul îndeplinirii planului.

a) Îmbinarea planurilor de perspectivă cu cele curente.

Planificarea de perspectivă exprimă o cerinţă obiectivă a pregătirii sportivilor încadraţi în eşaloanele superioare ale activităţii sportive, dar ea se extinde asupra tuturor categoriilor de sportivi. Se concretizează în planuri de perspectivă elaborate de antrenorii asociaţiilor şi cluburilor sportive, pentru sportivii componenţi ai echipelor sau grupelor aparţinînd acestor unităţi, sau de antrenorii loturilor reprezentative, pentru sportivii fruntaşi, componenţi ai loturilor republicane.

Elaborarea planurilor de perspectivă este impusă, cu deosebire, de nivelul ridicat al performanţelor contemporane, pe de o parte, şi de necesitatea pregătirii îndelungate, treptate şi temeinice a sportivilor pentru obţinerea acestora, pe de altă parte.

Prefigurînd nivelul indicilor pregătirii sportivilor pentru următorii ani, ca şi principalele căi şi mijloace menite să contribuie la realizarea acestora, planurile de perspectivă se îmbină cu cele curente (anuale şi, de asemenea, cu cele ce detaliază instruirea pe perioade, etape, săptămîni şi chiar zile). Cu alte cuvinte, între toate planurile elaborate de antrenori se statorniceşte o strînsă legătură, elementele lor de conţinut întrepătrunzîndu-se şi condiţionîndu-se reciproc.

Propriu-zis, frontul obiectivelor prevăzute a fi obţinute în finalul planului de perspectivă se realizează prin elementele de conţinut ale planurilor anuale, după cum cele din urmă sînt îndeplinite prin planuri lunare, săptămînale şi, în ultimă instanţă, prin fiecare lecţie de antrenament.

Înţelegînd legăturile dintre planuri în acest context, rezultă că, practic, fiecare interval al duratei globale al planului de perspectivă contribuie prin conţinutul său atît la îndeplinirea obiectivelor curente ale pregătirii, cît şi a celor de perspectivă. Corespunzător acestei interpretări, de mare însemnătate teoretică şi practică, îmbinarea planurilor curente cu cele de perspectivă asigură orientarea permanentă a conţinutului instruirii curente spre exigenţele viitorului. Aceste exigenţe sînt concretizate în indici de randament stabiliţi ascendent, odată cu trecerea de la un plan la altul şi, desigur, cu cît se apropie mai mult data competiţiei de mare amploare, prevăzută a avea loc în finalul planului de perspectivă.

Stabilirea ascendentă şi în perspectivă a nivelului pregătirii sportivilor are o deosebită însemnătate în domeniul instruirii copiilor şi juniorilor, aceasta deoarece, potrivit particularităţilor dezvoltării fizice şi psihice la diferite vîrste, capacitatea lor de randament nu este aceeaşi. Ca urmare, planurile curente şi de perspectivă ale copiilor şi juniorilor vor prefigura întotdeauna nivelul randamentului acestora, potrivit capacităţilor funcţionale ale organismului la diferite vîrste.

Planificarea obţinerii la anumite intervale a unor indici de randament bine precizaţi asigură posibilitatea însuşirii sistematice şi temeinice a elementelor de conţinut ale sportului respectiv şi odată cu aceasta evitarea în oricît de mică măsură a forţării randamentului copiilor şi juniorilor, practică dăunătoare, în vădită contradicţie cu normele metodice caracteristice acestor vîrste.

b) *Precizarea verigii principale a instruirii*

În procesul de pregătire a sportivilor, de altfel foarte dinamic, între componentele antrenamentului nu se statorniceşte întotdeauna acelaşi echilibru funcţional, uneori apărînd scăderi în privinţa pregătirii tehnice, alteori în domeniul pregătirii fizice, psihice etc. Astfel de scăderi, oricît de temporar s-ar manifesta, influenţează negativ randamentul sportivilor şi, ca urmare, antrenorii trebuie să ia măsuri corespunzătoare.

Pentru etapa dată, înlăturarea deficienţelor respective devine o necesitate stringentă, întrucît, neacţionîndu-se asupra lor, randamentul sportivilor rămîne scăzut.

Deficienţele care influenţează negativ randamentul sportivilor în diferitele etape ale pregătirii lor reprezintă verigi principale ale instruirii, deoarece de înlăturarea lor depinde însăşi posibilitatea obţinerii în continuare a rezultatelor sportive superioare.

Depistarea verigilor principale ale instruirii se face pe baza studierii atente a randamentului sportivilor atît în pregătire, cît şi în concursuri. Cele mai elocvente date sînt însă furnizate de concursuri, întrucît ele pot scoate în evidenţă cele mai caracteristice carenţe ale pregătirii. Stabilind deficienţele mai evidente, care influenţează negativ randamentul global al sportivilor în concurs, antrenorii caută să precizeze inclusiv cauzele manifestării acestora şi, totodată, să programeze cele mai eficiente mijloace şi metode de înlăturare.

Precizarea verigii principale a instruirii sportivilor nu poate fi absolutizată numai în privinţa deficienţelor manifestate. Uneori poate deveni verigă principală o anumită latură pozitivă a pregătirii subiecţilor respectivi, ca de exemplu: forţa de aruncare la poartă a unui atacant în handbal, perfecționarea însușirilor deosebite ale coordonatorului de joc în baschet etc. În toate cazurile însă, acționînd asupra verigilor principale ale instruirii, antrenorii evită programarea abuzivă a acestora, în dauna includerii judicioase în ansamblul pregătirii a celorlalte componente ale antrenamentului.

Potrivit celor subliniate, rezultă că verigile principale ale instruirii pot fi precizate nu numai pentru intervalele curente ale pregătirii sportivilor. Această interpretare este greșită, întrucît asemenea verigi pot fi stabilite și pentru perioade de pregătire îndelungate. Astfel de cazuri se întîlnesc în toate ramurile de sport și coincid, de obicei, cu apariția la un moment dat a unor noi orientări de ordin tactic, noi execuții tehnice, noi metode de perfecționare a calităților motrice etc. În fotbal, de exemplu, dacă sistemul de joc WM era corespunzător cerințelor de acum 10—12 ani, astăzi este depășit și în locul lui se afirmă ca fiind deosebit de eficient cel ce dispune jucătorii pe teren în formulele: 1+4+2+4 sau 1+1+4+2+3 și altele. În baschet, desfășurarea jocului bazat pe contraatacuri surprinzătoare și precizie în aruncările la coș de la semidistanță și distanță constituie o orientare modernă, superioară jocului desfășurat pe baza unor combinații pe spații reduse și aruncări la coș numai din apropierea acestuia. Corespunzător orientării moderne din gimnastică, exercițiile cu sprijin pe aparate sînt executate din balans și nu din forță. Balansul efectuat cu o mare amplitudine asigură indici sporiți de eficiență și spectaculozitate și, deci, obținerea unor calificative superioare.

Elementele cu mare eficiență în direcția modernizării conținutului instruirii, chiar dacă însușirea lor implică o perioadă îndelungată, pot constitui verigi principale ale instruirii și, ca urmare, prevăzute în planurile de pregătire. Aceasta cu atît mai mult, cu cît ele condiționează în cea mai mare măsură randamentul sportivilor, potrivit conținutului și cerințelor modernizate ale ramurilor de sport.

c) *Îndeplinirea ritmică a planului*

Îndeplinirea ritmică a planului implică, în primul rînd, desfășurarea continuă a procesului de pregătire a sportivilor și, de asemenea, realizarea obiectivelor de instruire și de performanță planificate la datele scontate. Finalul unei săptămîni, etape, perioadă sau an de pregătire trebuie să corespundă realizării întocmai a obiectivelor planificate, deoarece numai în acest fel se asigură premisele creșterii calitative a indicilor de instruire și implicit a performanțelor.

Respectarea acestei cerințe a planificării face posibilă înlăturarea practicilor greșite ale unor antrenori care, nesocotind ritmicitatea îndeplinirii planurilor și observînd că în unele etape sportivii nu sînt pregătiți corespunzător cerințelor concursului, forțează conținutul instruirii acestora, impunîndu-le fie un volum exagerat de muncă, fie efectuarea unor eforturi cu intensități deosebit de crescute. Consecințele imediate ale acestei munci de asalt uneori pot influența pozitiv obținerea rezultatelor sportive favorabile, dar aceasta numai temporar, deoarece ulterior, datorită solicitărilor intense și neraționale la care a fost supus organismul, capacitatea de muncă a acestuia scade, repercutîndu-se negativ asupra întregului randament.

Potrivit acestei înțelegeri, îndeplinirea elementelor de conținut ale planurilor săptămînale, ale celor lunare etc. incumbă antrenorilor răspunderi profesionale sporite, cunoscînd că elementele fiecărui interval condiționează realizarea obiectivelor proprii celui următor.

d) *Activitatea creatoare a sportivilor și antrenorilor*

În căutările lor permanent orientate spre realizarea și chiar depășirea obiectivelor de instruire și de performanță, nu rareori antrenorii și sportivii descoperă mijloace și metode mult mai eficiente decît cele statornicite în momentul dat al dezvoltării sportului respectiv și astfel, pe baza activității lor creatoare, se asigură posibilități sporite de obținere a unui randament superior.

Activitatea creatoare a antrenorilor și sportivilor se manifestă cu deosebire în domeniul perfecționării tehnicii, tacticii, precum și al pregătirii fizice. În ultimul timp se dă, de asemenea, mare atenție și găsirii celor mai eficiente căi de influențare pozitivă a stărilor psihice ale sportivilor, corespunzătoare cerințelor de a concura calm, cu încredere în posibilitățile proprii și cu o dorință nestrămutată de a ieși victorioși. Manifestarea capacităților creatoare ale antrenorilor și sportivilor trebuie înțeleasă ca fiind în strînsă legătură cu nivelul pregătirii teoretice a acestora, cu cunoașterea multilaterală și aprofundată a orientărilor metodice contemporane, a concluziilor cercetărilor metodice din domeniul ramurii de sport respective și, în general, al antrenamentului sportiv.

Pentru stimularea activității creatoare a antrenorilor și sportivilor sînt folosite cu bune rezultate și discuțiile colective, lectoratele organizate de forurile de specialitate, toate căutînd să promoveze schimburi de opinii și experiență, cultivarea sentimentului răspunderii profesionale.

e) *Controlul îndeplinirii planurilor*

Această cerință a planificării antrenamentului se referă la necesitatea verificării periodice a îndeplinirii obiectivelor de instruire și de performanță, iar concomitent cu aceasta la stabilirea în continuare a mijloacelor și căilor necesare îmbunătățirii pregătirii sportivilor.

Controlul îndeplinirii planurilor se efectuează prin intermediul probelor și normelor de control, al concursurilor sportive și al ședințelor periodice de analiză a îndeplinirii obiectivelor și conținutului planurilor de pregătire.

Concursurile, ca alt procedeu de verificare a îndeplinirii planurilor, constituie cea mai completă și totodată reală probă de control. Ele verifică nu numai unele aspecte ale pregătirii sportivilor, așa cum se face în cazul utilizării probelor și normelor de control, ci și concordanța nivelului instruirii cu obiectivele cuprinse în planuri.

Ședințele periodice de analiză, de obicei, sînt organizate spre sfîrșitul sau la începutul anumitor etape de pregătire a sportivilor. În cadrul lor, pe baza aprecierii rezultatelor obținute de sportivi cu ocazia trecerii probelor de control sau în concursuri, precum și a analizei aprofundate a conținutului lecțiilor premergătoare acestora, antrenorii stabilesc cauzele succeselor sau insucceselor sportivilor și precizează totodată direcțiile în care se va acționa pentru instruirea în continuare a sportivilor.

Cerințele planificării antrenamentului sportiv trebuie înțelese în strînsă legătură, în practica activității de planificare îmbinîndu-se în permanență și constituind premisele unui sistem de muncă unitar și rodnic.

III. CONȚINUTUL ȘI METODICA ELABORĂRII PLANULUI DE PERSPECTIVĂ AL PREGĂTIRII SPORTIVILOR

a) *Criteriile ce stau la baza elaborării planurilor de perspectivă*

De obicei, planul de perspectivă al pregătirii sportivilor este elaborat în două alternative. Prima se referă la pregătirea în perspectivă a sportivilor aparținînd unei secții pe ramură de sport, iar a doua la cea a componenților loturilor reprezentative.

Dimensiunile organizatorice ale celor două alternative desigur diferă, în schimb elementele de conținut ale acestora, ca și tehnica elaborării lor prezintă multe similitudini.

De regulă, la baza planurilor de perspectivă stau următoarele criterii:

— pregătirea componenților loturilor reprezentative pentru a participa la concursuri de mare amploare;

— consolidarea poziției secției pe ramură de sport;

— pregătirea în perspectivă a unui lot de sportivi tineri;

— înlăturarea rămînerii în urmă a nivelului pregătirii sportivilor dintr-o secție a unei asociații (club) sportive.

Planurile de perspectivă elaborate pentru componenții loturilor reprezentative vizează pregătirea acestora în vederea participării cu succes la edițiile Jocurilor Olimpice și la campionatele mondiale. Ca urmare, durata lor se extinde pe mai mulți ani, de regulă 4 pentru sporturile olimpice și în general cu aceeași durată și pentru cele ce nu sînt incluse în programul Jocurilor Olimpice, chiar dacă edițiile campionatelor mondiale se desfășoară la intervale mai scurte.

Extinderea generală a duratei planurilor de perspectivă la 4 ani asigură atît pregătirea și testarea la nivelul cerințelor mereu crescînde ale sportului respectiv a sportivilor deja consacrați, cît și intervalul necesar consolidării instruirii juniorilor cu posibilități de afirmare, care în preajma ultimei ediţii a competiţiei de mare amploare nu erau încă maturizaţi pentru exigenţele sportului de înaltă performanţă.

Elaborarea planului de perspectivă potrivit criteriului consolidării poziţiei secţiei pe ramură de sport se face tot pentru un interval de 4 ani. Aceasta pentru a fi sincronizată pregătirea de la asociaţiile şi cluburile sportive fruntaşe cu obiectivele urmărite la nivelul loturilor republicane sau numai în vederea consolidării în continuare a activităţii secţiei (promovarea în categorii competiţionale superioare, menţinerea locurilor fruntaşe în clasament etc.).

În cazul pregătirii de prespectivă a unui lot de tineri, planul respectiv poate fi alcătuit chiar pentru intervale mai scurte (2—3 ani), dar evident orientate fie în direcţia îmbunătăţirii instruirii subiecţilor respectivi pentru a participa în final la o competiţie de mare amploare, fie numai în scopul radicalizării gradului lor antrenament, potrivit unor obiective mobilizatoare prefigurate de antrenori.

Planurile de perspectivă elaborate în vederea înlăturării rămînerii în urmă a nivelului pregătirii sportivilor dintr-o anumită secţie pe ramură de sport urmăresc radicalizarea pregătirii tuturor unităţilor instructive (copii, juniori, seniori). Întocmirea unor asemenea planuri este întîlnită cu deosebire în cazurile în care la nivelul secţiilor respective nu se procedează în permanenţă la modernizarea conţinutului instruirii, de la un an la altul se neglijează promovarea judicioasă a elementelor tinere etc., ceea ce determină la un moment dat scăderea randamentului tuturor echipelor (grupelor) ce fac parte din secţia respectivă. Asemenea planuri sînt alcătuite pentru o durată de 2—3 ani.

b) *Elementele de conţinut ale planului de perspectivă*

1. OBIECTIVELE FINALE DE INSTRUIRE ŞI DE PERFORMANŢĂ

Obiectivele de instruire se identifică cu scopurile didactice urmărite de antrenori în direcţia îmbunătăţirii nivelului pregătirii tehnice, tactice, fizice, teoretice şi psihologice, iar cele de performanţă exprimă indicii scontaţi ai randamentului sportivilor în concursuri, concretizaţi, după caz, fie în secunde, metri, kilograme ridicate, fie în obţinerea anumitor locuri în clasamentele oficiale.

În cazul jocurilor sportive pot fi formulate obiective de instruire inclusiv pentru întreaga echipă, acestea exprimînd în cea mai mare măsură elementele de conţinut ale tacticii, nivelul şi caracteristicile ce urmează să le primească aceasta în finalul planului de prespectivă

Între obiectivele de performanţă şi cele de instruire se statorniceşte o strînsă legătură. În fond, performanţa trebuie să reprezinte consecinţa firească a îndeplinirii calitative a obiectivelor de instruire. Înţelegerea aprofundată a acestui raport are o deosebită însemnătate pentru orientarea activităţii antrenorilor, deoarece numai în acest mod se poate înlătura mentalitatea, de altfel greşită, corespunzător căreia rezultatele sportive favorabile pot scuza deficienţele semnalate privind conţinutul pregătirii. Laturile deficitare ale instruirii sportivilor, mai devreme sau mai tîrziu, se răsfrîng negativ asupra valorii performanţelor şi de aceea îndeplinirea lor întocmai prevederilor din planuri trebuie să primească o semnificaţie preponderentă.

În stabilirea obiectivelor de instruire şi de performanţă, antrenorul poate întîmpina numeroase dificultăţi, determinate în primul rînd de faptul că trebuie să prevadă cu mulţi ani înainte nivelul dezvoltării pregătirii sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, fizic etc. Unele procedee tehnice sau acţiuni tactice, într-o anumită etapă considerate avansate, în următorii ani pot fi depăşite şi, de aceea, este necesar ca antrenorii să cunoască nu numai tendinţele înnoitoare apărute în sportul respectiv, ci să discearnă şi totodată să opteze pentru acele elemente care pot avea eficienţă maximă în finalul planului de perspectivă. Cu alte cuvinte, ca urmare a dinamicii dezvoltării conţinutului ramurilor de sport, a evoluţiei continue a acestora, obiectivele de instruire şi de performanţă iniţial stabilite nu pot fi interpretate ca avînd un caracter fixist. Pe parcurs, desigur în cazuri justificate, ele trebuie modificate potrivit cuceririlor teoretice şi practice capabile să asigure creşterea pe o treaptă superioară a pregătirii sportivilor.

Toată această dinamică a obiectivelor de instruire influenţează nemijlocit desfăşurarea pregătirii, iar planificarea acesteia se face de-a lungul intervalelor premergătoare datei competiţiei finale.

În unele cazuri, trecerea la realizarea cerinţelor de pregătire exprimate prin obiectivele finale începe încă din primul an al planului de perspectivă şi atacîndu-se frontal toate componentele instruirii, iar alteori progresiv, treptat cu însuşirea acelor componente ale tehnicii, tacticii, pregătirii fizice etc., care vor constitui pentru anii următori reazemul necesar creşterii în continuare a nivelului general al pregătirii sportivilor.

Îndeplinirea obiectivelor de instruire potrivit datei competiţiei finale nu-şi găseşte valabilitatea în toate cazurile. Cînd planurile de perspectivă sînt elaborate mai ales în scopul radicalizării instruirii şi nu neapărat participării la o competiţie de mare amploare, eşalonarea realizării obiectivelor respective are loc potrivit scadenţei termenului precizat de antrenor.

Obiectivele de instruire sînt stabilite individualizat, pentru fiecare sportiv, iar în cazul sporturilor colective, aşa cum s-a precizat, inclusiv pentru echipă, aceasta pentru a sublinia mai ales notele dominante ale concepţiei tactice ce va sta la baza evoluţiei acesteia.

În toate cazurile, la baza stabilirii obiectivelor instruirii trebuie să stea analiza multilaterală a randamentului sportivilor în perioada premergătoare datei intrării în vigoare a noului plan de perspectivă, pe de o parte, şi, de asemenea, a raportării indicilor pregătirii la nivelul dezvoltării sportului respectiv pe plan mondial, pe de altă parte.

În afara acestor factori de referinţă, antrenorii ţin seama şi de orientarea metodică a federaţiei de specialitate, document care cuprinde direcţiile principale spre care trebuie orientată instruirea sportivilor în intervalul respectiv. Orientarea metodică a federaţiei stabileşte principalele obiective de instruire tehnică, tactică, fizică etc., menite să contribuie la creşterea nivelului calitativ al sportului din ţara noastră, la asigurarea dezvoltării acestuia corespunzător evoluţiei lui pe plan mondial.

Aplicarea prevederilor orientărilor metodice elaborate de federaţiile sportive este obligatorie pentru toţi antrenorii din ramura de sport respectivă, această cerinţă contribuind la îmbunătăţirea frontală şi, în acelaşi timp, unitară a procesului de pregătire a sportivilor din ţara noastră. Desigur, acest document nu urmăreşte nivelarea procesului de instruire sportivă, ci numai asigurarea unei concepţii înaintate de pregătire, menită să contribuie la permanenta îmbunătăţire a pregătirii sportivilor.

Caracterul obiectivelor de instruire şi de performanţă, în cazul de faţă proprii baschetului, poate fi desprins din următoarele exemple :

Pentru echipă :

Folosirea apărărilor active, agresive, bazate pe sporirea combativităţii, pentru ca astfel să se realizeze un joc ofensiv în viteză (cu accent pe contraatac), cu aruncări la coş din săritură şi pe cît posibil şi pe recuperarea ofensivă dublată de un atac poziţional axat pe combinaţii simple de 2—3 jucători, a cărui finalizare să fie precedată de o circulaţie activă a mingii şi a jucătorilor care nu participă direct la combinaţie.

Privind pregătirea fizică (viteza) :

Creşterea capacităţii de a efectua sprinturi pe distanţe de 15—20—40 m, cu viteză din ce în ce mai mare.

Privind pregătirea tehnică :

Perfecţionarea aruncării la coş din săritură, ca procedeu tehnic de bază pentru aruncările la coş de la semidistanţă.

Asemenea obiective de instruire sînt stabilite şi pentru celelalte componente ale antrenamentului, ţinîndu-se seama de particularizarea lor potrivit caracteristicilor individuale ale sportivilor respectivi.

2. SPORTIVII CE URMEAZĂ A FI INCLUŞI ÎN PROCESUL DE PREGĂTIRE

Efectivul sportivilor ce urmează a fi pregătiţi de-a lungul planului de perspectivă diferă de la un sport la altul, dar în toate cazurile sînt incluse două categorii : consacraţi şi de perspectivă. Din categoria consacraţilor fac parte sportivii care au confirmat valoarea pregătirii lor în anii anteriori şi, desigur consideraţi ca fiind capabili să îndeplinească şi cerinţele obiectivelor caracteristice noului plan de perspectivă. În privinţa elementelor de perspectivă, acestea reprezintă tinerii cu posibilităţi reale de afirmare în sportul respectiv, dar care nu au confirmat încă în competiţii capacitatea lor de randament.

Includerea în loturile respective a sportivilor tineri, capabili să-şi perfecţioneze pregătirea la un nivel sensibil egal consacraţilor, nu numai că înlătură neajunsurile ce ar surveni în urma indisponibilităţii unor titulari, dar asigură şi cerinţa împrospătării continue a sportului de înaltă performanţă şi odată cu aceasta valorificarea la timpul oportun a aptitudinilor dovedite de elementele tinere. Acolo unde această măsură este ignorată, antrenorii sînt obligaţi să recurgă la improvizaţii, în majoritatea cazurilor fără efect. Este plină de adevăr afirmaţia că într-o competiţie grea cîştigă echipele care dispun de cadre de rezervă cît mai apropiat pregătite de valoarea consacraţilor.

3. UNITAŢILE ORGANIZATORICE CARE URMEAZĂ SĂ PREGATEASCĂ SPORTIVII

În cazul planurilor de perspectivă elaborate pentru pregătirea componenţilor loturilor republicane, potrivit apartenenţei acestora la diferite asociaţii şi cluburi, federaţiile sportive respective stabilesc răspunderile secţiilor şi antrenorilor cu privire la modul în care orientează şi îndeplinesc instruirea sportivilor incluşi în efectivul selecţionaţilor, corespunzător obiectivelor precizate.

În privinţa planurilor de perspectivă proprii secţiilor pe ramură de sport, răspunderea pregătirii sportivilor revine fiecărui eşalon de instruire (echipe-grupe de copii-juniori-seniori), corespunzător obiectivelor aprobate de biroul secţiei pe ramură de sport şi, de asemenea, de consiliul asociaţiei sau clubului sportiv respectiv.

4. CALENDARUL COMPETIŢIONAL

Stabilirea unui calendar competiţional pentru mai mulţi ani înainte prezintă multiple dificultăţi, dar prevederea cel puţin a datelor campionatului republican şi a unor concursuri interne şi internaţionale devenite tradiţionale este pe deplin posibilă.

În general, calendarul competiţional propriu unui plan de perspectivă caută să includă adversari valoroşi, capabili să verifice pregătirea sportivilor corespunzător nivelului obiectivelor de instruire planificate. Această măsură este larg răspîndită mai ales în pregătirea echipelor sau a componenţilor din loturile reprezentative, care sînt opuşi în repetate rînduri unor adversari valoroşi cu un stil apropiat celor ce vor fi întîlniţi în competiţia prevăzută în finalul planului de perspectivă. Această măsură, pe lîngă semnificaţia sa tehnică şi tactică, are şi una de ordin psihologic, sportivii ajungînd să cunoască mai bine particularităţile de comportament ale viitorilor lor adversari.

Cu ocazia stabilirii calendarului competiţional, antrenorii acordă întreaga atenţie prevederii numărului de concursuri, ţinînd seama ca prin cantitatea şi valoarea acestora să se verifice cît mai realist indicii randamentului sportivilor aflaţi în pregătire. Alcătuind planul competiţional, antrenorii manifestă preocupări sporite şi în privinţa sincronizării datei desfăşurării concursurilor cu etapele în care se planifică realizarea pe o anumită treaptă a obiectivelor de instruire şi de performanţă.

În acest scop, potrivit obiectivelor urmărite, antrenorii pot preconiza, de exemplu, ca în primii doi ani concursurile să aibă loc la sfîrşitul fiecărei etape de pregătire, iar valoarea adversarilor să fie, pe cît posibil, la cel mai înalt nivel. Caracteristica acestor concursuri ar fi deci aceea de a îmbogăţi experienţa de concurs a sportivilor şi totodată de verificare a posibilităţilor de progres ale acestora. Tot în această privinţă se poate preconiza; de asemenea, ca în ultimul an al planului de perspectivă concursurile să fie desfăşurate „acasă“ sau în condiţiile climaterice proprii locului unde urmează să se desfăşoare competiţia de mare amploare.

Toate măsurile de acest gen ţintesc verificarea riguroasă a capacităţii de randament a sportivilor incluşi în pregătire şi pe această bază să se stabilească loturile definitive ce urmează să participe la concursurile decisive.

5. FORMELE ŞI LOCUL PREGĂTIRII SPORTIVILOR

Eşalonarea în planul de perspectivă a formelor pregătirii (în secţii, tabere, turnee), ca şi a locului în care urmează să se desfăşoare acestea (munte, mare, la altitudine etc.), prezintă o deosebită însemnătate nu numai din punct de vedere metodic, ci şi economic, în sensul că aceste acţiuni implică prevederi bugetare diferenţiate.

Opţiunea pentru formele de pregătire este condiţionată întotdeauna de eficienţa acestora asupra îndeplinirii obiectivelor planificate şi, ca urmare, alternarea lor judicioasă de multe ori reprezintă o măsură determinantă pentru creșterea indicilor de pregătire a sportivilor.

În ansamblul formelor de pregătire sînt înglobate și intervalele de odihnă ale sportivilor, astăzi cu totul justificat apreciate ca reprezentînd instrumente de seamă ale metodicii antrenamentului sportiv.

6. ACȚIUNI CULTURAL-EDUCATIVE

Pregătirea sportivilor pentru realizarea țelului comun nu poate fi concepută ca încadrîndu-se numai în limitele unei activități cu caracter strict tehnic. În scopul optimizării randamentului sportivilor, un rol neîndoios îl au și acțiunile cultural-educative menite să îmbogățească viața spirituală a acestora, să scoată în evidență însemnătatea socială a activităților și totodată răspunderea celor antrenați în îndeplinirea obiectivelor planificate. Acțiunile cultural-educative au, de asemenea, o mare influență în ceea ce privește educarea colectivului respectiv ca un tot unitar.

Orientarea acțiunilor cultural-educative în scopurile menționate este obiectiv necesară, dar prezența acestora în planul de perspectivă este determinată de însuși profilul spiritual al sportivilor, format zi de zi sub influența factorilor educativi și culturali ai societății noastre.

Programarea acestui gen de acțiuni este cu atît mai eficientă, cu cît ele capătă un caracter constant, sînt organizate cu tact și, desigur, ținîndu-se neapărat seama și de interesele manifestate în această direcție de înșiși sportivii în cauză.

Filmele, piesele de teatru, vizitarea expozițiilor, convorbirile cu oameni de cultură și știință etc. sînt cel mai frecvent și eficient folosite în scopurile subliniate mai sus. Binevenite se dovedesc a fi și expunerile orientate în vederea lărgirii cunoștințelor culturale ale sportivilor cu privire la țările ce urmează să le viziteze cu ocazia concursurilor incluse în calendarul competițional.

7. MĂSURI TEHNICE ȘI GOSPODĂREȘTI

Din ansamblul acestor măsuri fac parte cele ce se referă la desemnarea antrenorilor și medicilor care trebuie să răspundă de pregătirea sportivilor, la stabilirea cadrelor de specialitate care vor primi sarcini speciale în direcția pregătirii tinerilor cu certe perspective de afirmare în anii ce urmează, achiziționarea în timp util a utilajului și inventarului necesar desfășurării antrenamentului în condiții optime etc.

Elaborarea unui plan de pregătire pe 4 ani implică asumarea unei mari răspunderi, de aceasta fiind legate numeroase probleme de ordin moral, material, organizatoric și, de aceea, în alcătuirea și aprobarea lui se recomandă a fi antrenați specialiști competenți, cu mare experiență și chiar sportivii respectivi.

Uneori nu pot fi îndeplinite toate prevederile incluse în planuri, aceasta și datorită faptului că teoria antrenamentului sportiv nu dispune încă de un sistem exact de determinare a obținerii randamentului optim, dar aceasta nu poate călăuzi spre manifestarea neîncrederii față de rațiunea și necesitatea elaborării planurilor de perspectivă.

De obicei, asemenea planuri nu se alcătuiesc la nivelul echipelor sau grupelor de sportivi care practică sportul în scopuri recreative, de menținere a sănătății, de organizare utilă și plăcută a timpului liber.

c) *Forma de alcătuire a planului de perspectivă*

Modelul prezentat mai jos nu include toate elementele de conținut ale unui plan de perspectivă, ci reprezintă mai mult o exprimare grafică și, în același timp, sintetică a acestora. Exemplul înfățișat se referă la pregătirea unei echipe fruntașe de baschet.

IV. CONȚINUTUL ȘI TEHNICA ELABORĂRII PLANULUI DE PREGĂTIRE ANUAL

Așa cum s-a precizat, obiectivele planului de perspectivă sînt realizate, treptat, prin planuri de pregătire anuale care includ elemente cu influență directă atît în privința instruirii sportivilor potrivit cerințelor curente, cît și a celor de perspectivă.

De regulă, în conținutul planului de pregătire anual sînt incluse următoarele elemente ce stau la baza orientării instruirii sportivilor, pe de o parte și, de asemenea, a realizării acesteia, pe de altă parte :

a) stabilirea obiectivelor anuale de instruire şi de performanţă ;
b) calendarul competiţional ;
c) prevederea indicilor formei sportive ;
d) periodizarea antrenamentului ;
e) probele şi normele de control ;
f) formele şi locul pregătirii sportivilor ;
g) datele efectuării controlului medical.

a) STABILIREA OBIECTIVELOR ANUALE DE INSTRUIRE ŞI DE PERFORMANŢĂ

Obiectivele de instruire şi de performanţă se referă la cerinţa perfecţionării componentelor antrenamentului sportiv şi respectiv la indicii scontaţi ai performanţelor ce urmează a fi obţinute în principalele competiţii, proprii anului curent.

Stabilirea acestor obiective se face de către antrenori spre sfîrşitul anului competiţional şi ţinîndu-se seama de obiectivele mişcării sportive stabilite de C.N.E.F.S., de conţinutul orientării metodice a fiecărei federaţii sportive, precum şi de hotărîrile consiliilor asociaţiilor şi cluburilor sportive cu privire la îmbunătăţirea instruirii sportivilor ce aparţin secţiilor pe ramură de sport ale acestora.

Cunoaşterea şi aplicarea conţinutului acestor trei categorii de elemente orientative are o deosebită însemnătate, întrucît numai în aceste condiţii pot fi armonizate interesele generale ale mişcării sportive din ţara noastră cu cele ale asociaţiilor şi cluburilor, fiecare unitate de instruire (echipele sau grupele de copii, juniori, seniori aparţin secţiilor pe ramură de sport) contribuind, alături de realizarea obiectivelor proprii acestora, la ridicarea nivelului pregătirii sportivilor potrivit exigenţelor precizate de către forurile superioare de specialitate.

Analiza randamentului sportivilor în anul competiţional anterior, cerinţă de bază a stabilirii obiectivelor antrenamentului pentru noul an competiţional

În vederea elaborării obiectivelor anuale, antrenorii echipelor sau grupelor analizează multilateral comportarea sportivilor respectivi de-a lungul anului competițional anterior și corespunzător concluziilor desprinse formulează noile obiective de instruire și performanță.

Analiza activității anului care se încheie se referă la aprecierea pregătirii sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, fizic, psihic și teoretic, la rezultatele obținute în pregătirea cadrelor de rezervă, precum și la eficiența legăturii antrenorilor cu medicii sportivi în direcția stabilirii celui mai adecvat regim de instruire a sportivilor.

În legătură cu pregătirea tehnică, antrenorii vor aprecia corectitudinea executării procedeelor tehnice, măsura în care acestea au influențat rezultatele sportive obținute în anul respectiv. Totodată vor fi scoase în evidență eventualele procedee tehnice nou apărute, utilizate de sportivii fruntași participanți în concursurile interne și internaționale, aceasta impunîndu-se cu atît mai mult cu cît în tehnica fiecărui sport pot apărea exerciții superioare celor existente, care se răsfrîng pozitiv asupra randamentului viitor al sportivilor. O deosebită atenție se va acorda aprecierii volumului de muncă rezervat pregătirii tehnice, cunoscînd că de acesta depinde și însușirea temeinică a diferitelor procedee de execuție.

Analiza pregătirii tactice se referă, în primul rînd, la concordanța concepției de participare în concursuri cu particularitățile echipei sau sportivului în cauză. Se va aprecia, deci, dacă aceasta s-a dovedit a fi cea mai corespunzătoare sportivilor respectivi și, de asemenea, cerințelor formulate de forurile superioare de specialitate. Antrenorii apreciază, de asemenea, elementele bine însușite în această direcție, ca și dificultățile întîmpinate încă în aplicarea concepției tactice de către compartimente, cupluri, de fiecare sportiv în parte.

În privința pregătirii sportivilor din punct de vedere tactic, se apreciază și gradul participării creatoare la rezolvarea acțiunilor din concurs, a inițiativei și imaginației, toate acestea contribuind la valorificarea maximă a capacității de randament.

Cu privire la pregătirea fizică se apreciază dacă indicii dezvoltării calităților motrice au corespuns cerințelor specifice de efort, în care sens sînt larg folosite observațiile și înregistrările efectuate cu ocazia desfășurării concursurilor sau a trecerii probelor de control. Pe baza comparării rezultatelor obținute de sportivi în acest domeniu cu randamentul lor tehnico-tactic se vor desprinde și sarcinile și mijloacele necesare îmbunătățirii în continuare a acestei valoroase componente a pregătirii sportivilor.

În privința pregătirii psihologice, analiza va scoate în evidență mai ales eficiența căilor și mijloacelor folosite în direcția optimizării proceselor psihice implicate de particularitățile sportului respectiv, laturile pozitive și deficiențele ce continuă să persiste cu privire la manifestarea voinței de luptă și a dorinței de victorie a sportivilor, relațiile de conduită statornicite în rîndul colectivului etc. În cadrul acestei preocupări, antrenorii vor aprecia atitudinea sportivilor în viața lor particulară și la locul de muncă.

Aprecierea conduitei sportivilor și în privința atitudinii lor în afara îndatoririlor strict sportive este binevenită, ea atestă faptul că preocupările asociațiilor și cluburilor sportive nu sînt orientate numai în direcția educării trăsăturilor nemijlocit subordonate cerințelor performanței, ci și influențării și formării profilului moral caracteristic cetățenilor patriei noastre.

În ceea ce privește pregătirea cadrelor de rezervă, analiza se referă la modul în care s-a urmărit și asigurat instruirea tinerilor vizați să fie promovați de-a lungul intervalului respectiv în concursuri mai importante. Includerea în analiză a acestei preocupări este cu atît mai necesară, cu cît stabilirea noilor obiective corespunde cu intervalul în care se precizează componenții loturilor de sportivi pentru viitorul an competițional.

Analiza eficienței legăturii antrenorilor cu medicii sportivi se referă la măsura în care colaborarea acestora a contribuit la sincronizarea metodicii instruirii cu indicii funcționali ai organismului sportivilor în diferite etape ale antrenamentului, cu necesitățile de restabilire a capacității de muncă după eforturi intense și îndelungate.

Concluziile desprinse cu ocazia analizei vor sta la baza stabilirii noilor obiective de instruire.

Din graficul înfățișat la pag. 446 folosit în unele ramuri de sport, pot fi desprinse, desigur într-o formă sintetică, unele elemente ce fac obiectul analizei anuale, în cazul de față pentru aruncătorii de suliță.

Sinteza analizei pregătirii pe anul 1966

Obiective de performanță:

Planificat:
Aruncarea suliței 52m

Realizat:
Aruncarea suliței 53,42m

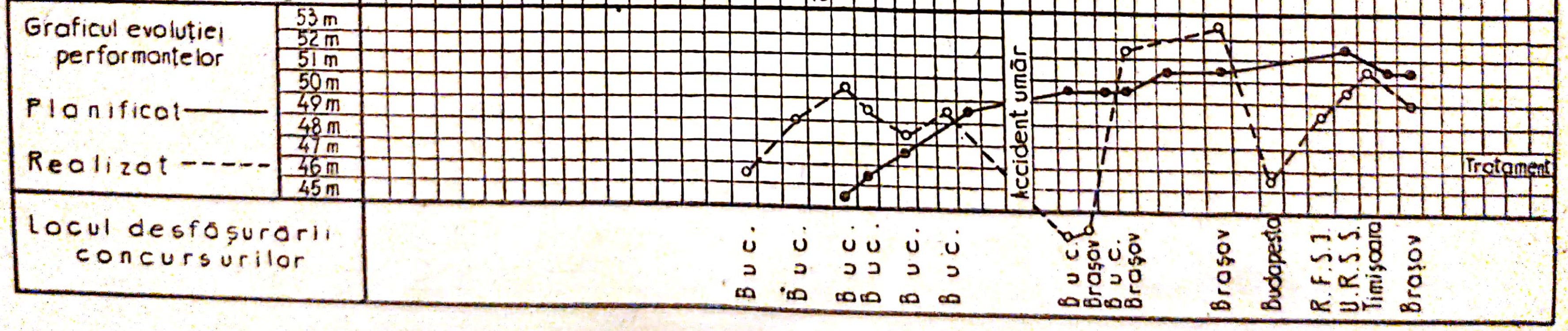
1. S-au îmbunătățit indicii supleței, ai forței generale și ai vitezei de alergare
2. S-au realizat progrese evidente în tehnica aruncării suliței
3. Pe baza sporirii forței musculaturii spatelui și abdomenului, acțiunea trunchiului în faza finală a aruncării, a devenit mult mai eficientă.
4. S-au corectat și unele deficiențe manifestate în direcția încetinirii pașilor înaintea efortului final, precum și a tendinței de aruncare exagerată din braț.
5. Sportiva și-a întărit convingerea că poate obține rezultate superioare

Perioadele de antrenament		Pregătitoare de iarnă												
Lunile anului		Dec. 1965				Ian.					Febr.			
Săptămânile		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28
Probe de control	30 m plat	5"						4"9						4"8
	Lungime fără elan	230						230						240
	Tracțiuni în brațe	1						1						2
	Aruncare minge oină	63						68						70

Perioadele de antrenament		Pregăt. primăvara								Comp. prim				
Lunile anului		Martie				Aprilie				Mai				
Săptămânile		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
Probe de control	30 m plat							4"7						
	Lungime fără elan							250						
	Tracțiuni în brațe							2						
	Aruncare minge oină							70						

Perioadele de antrenament		Pregăt. de vară						Competițională de vară						
Lunile anului		Iunie				Iulie					August			
Săptămânile		6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Probe de control	30 m plat				4"8			4"8				4"7		
	Lungime fără elan				245			240				250		
	Tracțiuni în brațe													
	Aruncare minge oină													

Perioadele de antrenament		Competițională de vară							Refacere					
Lunile anului		Sept.				Oct.					Nov.			
Săptămânile		4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26
Probe de control	30 m plat		4"8											
	Lungime fără elan		250											
	Tracțiuni în brațe													
	Aruncare minge oină													



Caracterizarea pregătirii sportivilor, premisă necesară stabilirii individualizate a obiectivelor proprii noului an competițional

Pe baza analizei multilaterale a activității desfășurate de sportivi de-a lungul anului precedent, antrenorii întocmesc o caracterizare a acestora, document care favorizează formularea noilor obiective pe baze concrete.

Caracterizarea sportivilor include aprecierea următoarelor laturi și elemente ale pregătirii acestora :

Din punct de vedere tehnic :

— elemente și procedee tehnice stăpînite la nivelul cerințelor competițiilor de mare amploare ;

— procedee tehnice deficitare.

Din punct de vedere tactic :

— dacă sportivii se încadrează corespunzător în concepția de participare în concursuri preconizată de antrenor ;

— care sînt acțiunile tactice preferate ;

— în ce acțiuni tactice se orientează mai greu.

Din punct de vedere al calităților motrice :

— calități motrice corespunzător dezvoltate ;

— laturile negative ale dezvoltării calităților motrice, manifestate în general, și, de asemenea, în legătură cu cerințele specifice ale diferitelor procedee tehnice.

Din punct de vedere al pregătirii psihologice :

— capacitatea de a-și reprima unele stări neplăcute în timpul concursului ;

— principalele deficiențe manifestate în pregătire și concursuri ;

— aprecierea capacității de dăruire de sine pentru obținerea victoriei și totodată de a-și păstra calmul în acțiunile de mare răspundere.

Din punct de vedere teoretic :

— aprecierea nivelului de cunoaștere a regulamentului de desfășurare a concursului ;

— dacă manifestă preocupări în direcția aprofundării specializării.

Ca urmare a caracterizării sportivilor, antrenorii formulează concluzii cu privire la :

— caracterul noilor obiective de instruire ;

— randamentul ce poate fi obținut în intervalul următor ;

— eventualele măsuri suplimentare menite să contribuie la creşterea indicilor pregătirii sportivilor ;

— menţinerea sau înlăturarea sportivului respectiv din lotul de care aparţine.

— formularea obiectivelor de instruire şi de performanţă. Pe baza caracterizării multilaterale a sportivilor, antrenorii procedează la formularea noilor obiective care, de exemplu, pentru o grupă de gimnaşti, pot fi concretizate după cum urmează :

Obiectiv de performanţă : ocuparea locului III sau IV în campionatul republican categoria I juniori.

Obiective de instruire:

Pregătirea fizică :

— dezvoltarea calităţilor motrice de bază şi mai ales a vitezei de reacţie, îndemînării şi forţei, potrivit solicitării acestora în exerciţiile de concurs ;

— dezvoltarea mobilităţii şi stabilităţii articulaţiei scapulo-humerale, corespunzător solicitărilor implicate de exerciţiile efectuate la bara fixă şi inele ;

— îmbunătăţirea elanului şi a detentei pentru săriturile cu sprijin.

Pregătirea tehnică :

— perfecţionarea exerciţiilor liber alese şi mai ales a următoarelor elemente de acrobatică : răsturnarea înapoi cu şi fără elan, răsturnarea înainte pe un picior — roată întoarsă — răsturnare înapoi.

Pregătirea tactică :

— selectarea de aşa natură a elementelor dificile, ca să scoată în evidenţă cel mai pregnant atît calităţile motrice, cît şi execuţiile tehnice valoroase, proprii fiecărui gimnast în parte.

Pregătirea teoretică :

— cunoaşterea principalelor penalizări în arbitraj ;

— sporirea cunoştinţelor referitoare la efectuarea încălzirii speciale pentru exerciţiile de la fiecare aparat.

Pregătirea psihologică :

— educarea atitudinii creatoare în muncă ;

— educarea capacităţii de a concura calm, chiar după efectuarea unei greşeli săvîrşite în timpul concursului.

În multe cazuri formularea obiectivelor de instruire nu capătă un caracter atît de analitic, antrenorii limitîndu-se să precizeze numai cele mai importante 3—4 direcţii în care trebuie orientată pregătirea sportivilor.

Stabilirea clară a obiectivelor de instruire şi de performanţă permite antrenorilor să orienteze concret conţinutul pregătirii sportivilor, după cum acesta se conjugă strîns cu structura şi cerinţele calendarului competiţional.

b) CALENDARUL COMPETIŢIONAL

LEGATURA CALENDARULUI COMPETIŢIONAL CU SISTEMUL COMPETIŢIONAL

În accepţiunea contemporană a teoriei antrenamentului sportiv calendarul competiţional constituie una din cele mai însemnate pîrghii ale pregătirii sportivilor şi, în acelaşi timp, criteriul de bază al verificării capacităţii de randament a acestora.

În ultimă instanţă, el este alcătuit de antrenorul echipei (grupei) şi cuprinde concursurile la care urmează să participe sportivii respectivi, de regulă de-a lungul unui an competiţional. Uneori, acest document este alcătuit chiar pentru mai mulţi ani înainte şi chiar dacă nu include cu exactitate toate concursurile la care urmează să participe sportivii respectivi în următorii ani, avantajele sale sînt incontestabile, deoarece prefigurează cel puţin întrecerile de bază (campionate, cupe, competiţii şi concursuri tradiţionale, interne şi internaţionale).

Independenţa antrenorului în privinţa alcătuirii calendarului competiţional trebuie înţeleasă totuşi ca încadrîndu-se în anumite limite, aceasta deoarece operaţia respectivă nu depinde în întregime de cadrul de specialitate, ci, în primul rînd, de coordonatele sistemului competiţional din ramura de sport respectivă, stabilit de forurile centrale de specialitate.

Înţelegînd lucrurile în acest mod, este necesar să se menţioneze, în primul rînd, cerinţele generale ce stau la baza stabilirii sistemului competiţional şi, de asemenea, unele particularităţi ale alcătuirii acestuia în diferite ramuri de sport.

CERINŢELE GENERALE CE STAU LA BAZA ALCATUIRII SISTEMULUI COMPETIŢIONAL

Elaborarea unui sistem competiţional implică luarea în considerare a numeroşi factori de natură organizatorică, metodică, tehnică, economică şi chiar climaterică, fiecare influențînd posibilitatea alcătuirii și desfășurării în condiții optime a sistemului competițional dintr-o ramură de sport.

Ținînd seama de complexitatea problemei, înaintea menționării criteriilor ce stau la baza elaborării sistemului competițional, este necesar a fi scoși în evidență mai ales factorii care în această direcție au un rol determinant.

Dintre aceștia, cei ce condiționează în cea mai mare măsură elaborarea sistemului competițional sînt cei de natură climaterică, care în ramuri de sport cum sînt schiul, sporturile nautice, atletismul, fotbalul, rugbiul, ciclismul ș.a. stingheresc substanțial organizarea competițiilor de-a lungul întregului an.

În voleiul și baschetul de performanță, ținînd seama de prevederea regulamentară corespunzător căreia jocurile oficiale internaționale se desfășoară în săli, sistemul competițional și mai ales dispunerea lui de-a lungul anului trebuie să se subordoneze neapărat acestei cerințe și, astfel, jocurile programate pe terenuri în aer liber, cu zgură, vor fi mai puțin numeroase.

În unele sporturi, deocamdată practicate de un număr relativ restrîns de sportivi, nu este justificată instituirea unui sistem competițional care să includă disputarea întîietății la nivelul tuturor eșaloanelor acestora (copii, juniori, seniori).

Un alt factor care prin caracterul său organizatoric condiționează structura sistemului competițional este cel al școlarizării elevilor, aceștia neputînd fi antrenați în concursuri ce implică scoaterea lor frecventă de la cursuri. Din acest motiv, mai ales în sporturile dezvoltate, se creează competiții zonale și locale, ceea ce reprezintă și reale avantaje economice. Nu rareori acest criteriu stă la baza alcătuirii sistemului competițional al oamenilor muncii de la orașe și sate.

Stările de fapt enumerate mai sus consemnează numai anumite laturi ale condiționării de către factorii la care ne-am referit a sistemului competițional, dar suficient de elocvente pentru a înțelege caracterul deosebit de complex al acestei probleme.

În ceea ce privește cerințele generale ce stau la baza elaborării sistemului competițional, acestea sînt următoarele:

— Angrenarea în activitatea competițională a tuturor unităților organizatorice ce se ocupă cu instruirea sportivilor.

Potrivit acestei cerințe, se instituie competiții diferențiate pentru fiecare din eșaloanele activității sportive, și anume: sportul de înaltă performanță, de performanță, baza de masă a sportului de performanță și cel de masă. Ele se concretizează, de obicei, în campionate cu caracter republican sau teritorial, în cupe cum sînt cele de genul „Cupa României“, care se adresează tuturor categoriilor de sportivi, fără a fi diferențiați potrivit celor patru mari eșaloane ale activității sportive.

Concomitent cu precizarea competițiilor respective se stabilesc și factorii ce urmează să răspundă de buna desfășurare a acestora, în care scop forurile de specialitate centrale (federațiile sportive) organizează activitatea competițională proprie primelor două eșaloane, iar împreună cu organele de resort ale Ministerului Educației și Învățămîntului sau ale altor organizații centrale, fazele finale ale unor competiții proprii nivelului bazei de masă a sportului de performanță.

De regulă, competițiile proprii primelor eșaloane ale activității sportive au un caracter republican și acordă titluri de campioni ai României. Unele din cele ce aparțin domeniului bazei de masă a sportului de performanță și care au un caracter republican acordă tot titluri de campioni pe țară, dar la categoria juniori sau școlari (în cazul din urmă pentru competițiile organizate cu fază finală pentru elevi).

Unele competiții ce aparțin tot eșalonului bazei de masă a sportului de performanță, dar fără a avea un caracter republican, ci teritorial, acordă titluri de campioni pe județ sau pe zonă, ori numai titlul de cîștigător al competiției respective.

La nivelul sportului de masă pot fi acordate, de asemenea, titluri de campion, dar numai pentru acele competiții ce se desfășoară pentru desemnarea celor mai buni sportivi la nivelul clasei, al școlii, facultății, asociației sau clubului sportiv. De regulă, aceste titluri de campion nu acordă drepturi sportive speciale, în sensul că pe baza acestora sportivii pot promova în categorii competiționale superioare.

Competiții de masă, locale și chiar cu faze pe țară, sînt organizate și de C.C. al U.T.C. sau C.N.O.P., dar titlurile decernate în aceste cazuri sînt numai de cîștigători ai competițiilor respective. Asemenea competiții sînt organizate și de alte departamente (M.F.A., M.A.I.), unele din acestea acordînd titluri de campion pe departamentul respectiv, iar altele numai de cîștigători.

Diferențierea activității competiționale a sportivilor potrivit valorii acestora și a drepturilor sportive cîștigate

Corespunzător acestei cerințe, sistemul competițional din majoritatea ramurilor de sport are o structură piramidală, în sensul că în competițiile republicane participă un număr relativ restrîns de sportivi, cei mai buni, iar cu cît coborîm spre eșaloanele competiționale inferioare, numărul acestora crește.

Disputarea întîietății între cei mai valoroși sportivi ai ramurii de sport și gruparea lor în acest scop are la bază criterii obiective, ei dobîndind dreptul de participare la aceste întreceri fie pe baza rezultatelor obținute în concursurile anterioare (baremurile obligatorii, caracteristice sporturilor individuale), fie ca urmare a calificării lor în comptițiile respective (promovarea echipelor din categorii competiționale inferioare în cele superioare, caracteristică în jocurile sportive).

Diferențierea activității competiționale potrivit valorii sportivilor prezintă o deosebită însemnătate metodică, întrucît datorită nivelului relativ omogen al sportivilor incluși în concursurile respective se asigură nu numai caracterul de echitate al întrecerilor, ci și cadrul tehnic necesar creșterii continue a măiestriei sportive.

Așa se explică, de exemplu, crearea în jocurile sportive și chiar în unele sporturi individuale ale diviziilor A, B și C, a campionatelor de calificare, a celor județene, orășenești etc., fiecare dintre acestea reprezentînd un anumit eșalon valoric al sportului respectiv.

Împrospătarea periodică a componenței eșaloanelor competiționale

Stabilirea competițiilor (divizii, campionate, cupe etc.) are o influență favorabilă asupra dezvoltării sportului respectiv la nivelul tuturor verigilor sale organizatorice, dar în același timp trebuie să se asigure și împrospătarea celor ce participă în eșaloanele competiționale respective, ele neputînd avea un caracter închis. Acțiunea de împrospătare a competițiilor respective se face prin sistemul promovărilor şi retrogradărilor, măsură care asigură desfăşurării întrecerilor încă un impuls stimulativ şi, în acelaşi timp, de prestigiu.

Evitarea paralelismului competiţional

Paralelismul competiţional se manifestă de obicei la nivelul copiilor şi juniorilor, în cazul cînd aceştia sînt solicitaţi să participe în acelaşi interval de timp la competiţii organizate de foruri de specialitate diferite. Asemenea situaţii pot fi create mai ales în cazurile în care, datele campionatului de juniori (organizat de federaţiile sportive) se suprapun cu cele ale desfăşurării campionatului republican şcolar (organizat de Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului). Cazuri similare ar putea interveni şi în domeniul activităţii copiilor, cunoscînd că pentru aceştia pot organiza concursuri şi competiţii atît federaţiile sportive, cît şi organele Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului sau cele ale organizaţiilor de pionieri.

În vederea evitării acestor stări de lucruri, forurile de specialitate în cauză iau măsuri în vederea sincronizării datelor desfăşurării concursurilor respective. În acelaşi scop se întreprind şi alte acţiuni ca, de exemplu, unificarea campionatului de juniori cu cel şcolar, măsură ce permite participarea în aceeaşi competiţie atît a sportivilor legitimaţi pentru asociaţiile (cluburile) sportive, cît şi a celor ce aparţin şcolilor în care învaţă. Alteori, mai ales în cazul existenţei a două competiţii pentru acelaşi eşalon de vîrstă, se acordă prioritate uneia dintre acestea şi, ca urmare, ea este organizată sub forma campionatului (sistem turneu), iar cealaltă numai sub formă de cupă (sistem eliminatoriu).

Programarea concursurilor corespunzător structurii desfăşurării competiţiilor de mare amploare

Această cerinţă se referă la necesitatea sincronizării desfăşurării unor părţi sau etape ale competiţiilor interne cu succesiunea concursurilor din cadrul competiţiilor de mare amploare (campionate europene, mondiale etc.). De fapt, esenţa acestei măsuri constă în asigurarea din timp a adaptării organismului la specificul efortului cerut de marile competiţii care, de regulă, implică susţinerea la intervale scurte a unui număr sporit de concursuri. La campionatele mondiale de handbal, de exemplu, echipele finaliste sînt obligate să susţină jocuri programate la interval de 2 zile şi chiar o singură zi şi, potrivit acestor condiţii, în vederea adaptării jucătorilor la un asemenea regim de efort se iau măsuri ca în desfăşurarea sistemului competiţional intern sau prin intermediul altor concursuri (cupe, turnee) să se asigure pregătirea adecvată a sportivilor pentru a face faţă acestor eforturi intense.

Măsura respectivă are largă aplicativitate chiar în pregătirea juniorilor, cunoscînd că majoritatea finalelor competiţiilor internaţionale se desfăşoară tot în intervaluri de timp scurte, concursurile succedîndu-se de la o zi la alta.

Optimizarea instruirii anumitor categorii de sportivi

Propriu-zis, sistemul competiţional al fiecărei ramuri de sport caută să asigure cele mai adecvate forme de antrenare şi creştere a măiestriei tuturor eşaloanelor de sportivi, dar nu rareori apar şi anumite cerinţe speciale.

În majoritatea cazurilor, aceste cerinţe sînt impuse de pregătirea superioară a elementelor tinere şi, cu deosebire, a celor ce se apropie de media vîrstei la care se obţin performanţele superioare în ramura de sport respectivă.

În fotbal, de exemplu, s-a instituit un nou eşalon competiţional, campionatul echipelor de tineret, care include jucători între 19—23 ani. În alte ramuri de sport sînt instituite competiţii de genul Cupa speranţelor olimpice etc.

În multe ramuri de sport, optimizarea instruirii unor categorii de sportivi şi mai ales a juniorilor, chiar dacă nu se realizează prin crearea unor competiţii speciale, este favorizată prin anumite reglementări. Astfel, la nivelul anumitor categorii competiţionale, echipele sînt obligate să includă în componenţa loturilor acestora şi chiar în formaţii un anumit număr de juniori sau tineri între 19—23 ani, concomitent cu limitarea numărului celor plafonaţi ca randament şi, în acelaşi timp, avînd vîrste relativ înaintate pentru cerinţele sportului de performanţă.

Creşterea experienţei activului organizatoric şi tehnic chemat să contribuie la buna desfăşurare a sistemului competiţional

Prin faptul că organizarea activităţii competiţionale la diferitele sale eşaloane implică antrenarea în activitate a tuturor verigilor organizatorice din sportul respectiv (comisii şi colegii ale federaţiilor sportive, ale comisiilor teritoriale pe ramură de sport, birourile de secţii aparţinînd asociaţiilor şi cluburilor sportive), se asigură pe lîngă angrenarea unui larg activ obştesc şi creşterea acestuia în domeniile ce activează (organizarea competiţiilor, îmbunătăţirea activităţii antrenorilor, a calităţii arbitrajelor, a activităţii de propagandă etc.).

Existenţa unui for de specialitate coordonator, care să organizeze activitatea participanţilor la competiţiile respective, potrivit regulamentelor aprobate

Aceste foruri de specialitate sînt federaţiile sportive, comisiile judeţene şi locale pe ramură de sport, organele de resort ale unor organizaţii centrale şi departamente, secţiile asociaţiilor sau cluburilor sportive, precum şi comisii special împuternicite de organele superioare, în cazul unor competiţii complexe, ca, de exemplu, spartachiadele. Ele se ocupă cu delegarea arbitrilor, omologarea rezultatelor şi, de asemenea, judecă eventualele litigii şi abateri de la regulamentul concursurilor. Regulamentul este aprobat înaintea începerii desfăşurării fiecărei competiţii şi cuprinde, în general, următoarele :

— scopul competiţiei ;

— cine are drept de participare ;

— sistemul desfăşurării competiţiei (turneu, eliminatoriu, faze etc.) ;

— locul disputării concursurilor ;

— sistemul de acordare a titlului de campion sau de cîştigător ;

— precizări cu privire la promovarea şi retrogradarea sportivilor din competiţia respectivă ;

— reglementarea litigiilor ce pot interveni cu ocazia desfăşurării competiţiei ;

— măsuri propagandistice.

3. INSEMNATATEA CALENDARULUI COMPETIŢIONAL

Potrivit competiţiei la care au dreptul să participe sportivii respectivi, antrenorii alcătuiesc calendarul competiţional al acestora, în care sînt incluse concursurile şi datele la care urmează să se desfăşoare acestea de-a lungul viitorului an de activitate.

Cuprinzînd elementul fundamental al activităţii sportivilor — concursurile — calendarul competiţional are numeroase semnificaţii, iar dintre acestea cele mai importante sînt:

Sincronizează pregătirea sportivilor fruntaşi din cluburile şi asociaţiile sportive cu activitatea competiţională internaţională a loturilor reprezentative

Această semnificaţie este specifică sportivilor incluşi în categoriile competiţionale superioare (divizii, campionate republicane de seniori etc.), în care desfăşurarea concursurilor interne este în aşa fel stabilită, încît pînă la datele la care sînt programate întrecerile internaţionale să se asigure creşterea gradului de pregătire a cît mai multor sportivi susceptibili a fi selecţionaţi în echipele reprezentative ale ţării. Deci, concomitent cu funcţia sa de a contribui la ierarhizarea sportivilor pe plan intern, calendarul sportiv impulsionează şi randamentul sportivilor vizaţi să fie selecţionaţi în loturile reprezentative.

Stimulează pregătirea sportivilor de toate categoriile

Cunoscînd datele desfăşurării concursurilor, precum şi obiectivele de instruire şi de performanţă planificate a fi obţinute la diferite intervale, sportivii se pregătesc asiduu. Înfruntarea diferiţilor adversari, dublată de dorinţa obţinerii victoriei, stimulează dorinţa sportivilor de a cuceri locuri fruntaşe în clasament, de a stabili noi recorduri personale, calendarul competiţional contribuind astfel în permanenţă la creşterea măiestriei acestora.

Asigură continuitatea pregătirii sportivilor

Practica dovedeşte că existenţa calendarului competiţional ordonează pregătirea sportivilor, în sensul că repartizarea concursurilor de-a lungul anului competițional asigură atît continuitatea instruirii, cît și perspectiva acestuia. Programate la date precise, concursurile influențează pozitiv și educarea răspunderii personale a sportivilor față de indicii lor de pregătire.

Verifică eficiența mijloacelor și metodelor preconizate de antrenori, în scopul creșterii randamentului sportivilor

Căutările antrenorilor în direcția îmbunătățirii instruirii sînt numeroase, dar cel mai obiectiv criteriu de apreciere a eficienței acestora îl constituie rezultatele obținute în concursuri.

Nu rareori concursul poate infirma anumite premise metodice stabilite de antrenori și, în acest caz, ele trebuie abandonate sau modificate, după cum altele, dacă se dovedesc rodnice, să fie perfecționate în direcțiile scoase în evidență de activitatea practică.

Concomitent cu verificarea eficienței conținutului instruirii, calendarul competițional poate infirma sau confirma și valabilitatea unor măsuri organizatorice preconizate de forurile de specialitate, ca, de exemplu, programarea concursurilor în nocturnă, sîmbătă în loc de duminică, delegarea arbitrilor de margine din localitățile respective, jocurile de deschidere să fie susținute de echipe de copii etc.

4. CERINȚELE ALCĂTUIRII CALENDARULUI COMPETIȚIONAL

La baza alcătuirii calendarului competițional stau următoarele cerințe:

Să asigure verificarea temeinică a îndeplinirii de către sportivi a obiectivelor de instruire incluse în planurile de pregătire

În vederea respectării acestei cerințe, pe lîngă concursurile prevăzute în calendarele elaborate de organele centrale, antrenorii prevăd și altele, de mai mică sau mai mare însemnătate, dar capabile să asigure realizarea și chiar depășirea obiectivelor inițial planificate.

În toate cazurile, antrenorii caută să eșaloneze concursurile gradat, corespunzător regulii de la ușor la greu, dar această programare nu poate fi respectată decît în unele ramuri de sport. În atletism, gimnastică, natație, în general în sporturile individuale, încadrarea concursurilor într-o asemenea eșalonare este în mai mare măsură posibilă decît, de exemplu, în jocuri, unde sistemul competițional nu poate asigura programarea gradată a adversarilor. În aceste sporturi, programarea adversarilor corespunzător regulii de la ușor la greu se poate realiza mai mult în cazul alcătuirii calendarului competițional al loturilor reprezentative, aceasta deoarece ei pot fi stabiliți prin invitare, în funcție de etapele și gradul de instruire a sportivilor respectivi. Pentru echipele secțiilor pe ramură de sport, această programare se poate efectua numai de-a lungul perioadei pregătitoare.

În scopul verificării temeinice a îndeplinirii de către sportivi a obiectivelor planificate, o deosebită atenție se acordă stabilirii numărului concursurilor.

În jocurile sportive, de exemplu, pentru sportivii cu categorii de clasificare mijlocii, media concursurilor dintr-un an poate varia între 25—30. în schimb pentru cei cu categorii superioare, între 60—70 și uneori chiar mai multe.

În stabilirea numărului concret de concursuri se ține seama și de specificul efortului solicitat în diferite sporturi. Pentru aruncătorii de greutate, alergători sau înotători, specialiști în probele de viteză, numărul concursurilor se situează între 25—30, în schimb pentru gimnaști, boxeri, halterofili, alergători de fond, acestea implicînd fie o deosebită minuțiozitate a pregătirii concursurilor, fie eforturi foarte intense, numărul concursurilor este diminuat, oscilînd între 10—20.

Odată cu anunțarea calendarului competițional să nu intervină nici o modificare a datelor desfășurării concursurilor

Respectarea acestei cerințe are o profundă semnificație metodică, deoarece, așa cum s-a mai subliniat, datele calendarului sportiv constituie unul din cei mai importanți factori ce stau la baza organizării instruirii sportive.

Modificarea datelor calendarului competițional se răsfrînge negativ asupra procesului de pregătire atît din punct de vedere metodic, cît și organizatoric, fără să mai amintim că desfășurarea concursurilor restante ar putea favoriza sau defavoriza evoluția celorlalte echipe participante în campionatul respectiv.

Evitarea desfăşurării concursurilor în perioada sesiunilor de examene ale elevilor şi studenţilor

Măsura respectivă constituie o cerinţă, cu deosebire pentru categoriile competiţionale rezervate copiilor şi juniorilor. În perioadele respective, elevii şi studenţii fiind antrenaţi în cea mai importantă latură a activităţii lor sociale, învăţătura, se recomandă renunţarea la concursuri de mare amploare. De altfel, în această perioadă, tinerii fiind absorbiţi de pregătirea lor profesională, nu pot avea un randament sportiv superior.

În stabilirea datelor concursurilor să fie avute în vedere şi concursurile tradiţionale statornicite în ramura de sport respectivă

Din această categorie de concursuri fac parte atît competiţiile organizate pe plan intern, cît şi internaţional, iar cuprinderea lor în calendar nu este determinată numai de valoarea tehnică a acestora, ci şi de cea educativă, majoritatea fiind organizate în cinstea unor importante evenimente politice şi sociale.

Calendarul sportiv să fie alcătuit pentru fiecare echipă (grupă) ce aparţine secţiei pe ramură de sport

Această cerinţă porneşte de la premisa că fiecare unitate de instruire (echipă sau grupă) trebuie să participe într-un sistem competiţional adecvat nivelului său de pregătire.

În cazurile în care calendarele sportive elaborate de organele centrale nu prevăd competiţii sau concursuri pentru toate categoriile de sportivi aflaţi în componenţa secţiei pe ramură de sport, antrenorii stabilesc ei înşişi numărul şi datele desfăşurării concursurilor. Această măsură este frecvent folosită în pregătirea sportivilor participanţi la competiţiile organizate pe plan local.

5. DEFINITIVAREA ŞI APROBAREA CALENDARULUI COMPETIŢIONAL

În vederea definitivării calendarului competiţional al echipei sau grupei, antrenorul trebuie să cunoască, pe lîngă datele desfăşurării competiţiilor interne şi cele la care urmează să aibă loc concursurile loturilor echipelor reprezentative, intervalele de timp în care pot ei înșiși să programeze alte concursuri interne sau internaționale. Numai pe baza cunoașterii tuturor acestor date poate fi definitivat proiectul de calendar, pe care, după ce îl discută și cu sportivii respectivi, îl supun spre aprobare birourilor secțiilor pe ramură de sport și consiliilor asociațiilor (cluburilor) sportive sau colegiilor centrale ale federațiilor și birourilor federale, cele din urmă în cazul echipelor reprezentative.

Cu ocazia supunerii spre aprobare a calendarului competițional, antrenorii coordonatori ai secțiilor pe ramură de sport, desemnați de regulă din rîndul celor mai competente cadre de specialitate, consultă și calendarele celorlalte echipe sau grupe ce activează în cadrul secției respective și, mai ales, a celor de copii și juniori. Această măsură lărgește colaborarea antrenorului coordonator cu celelalte cadre de specialitate ale secției și, de asemenea, se răsfrînge pozitiv și asupra posibilității de folosire periodică a unor sportivi în concursurile susținute de echipa I de seniori, de echipa I de juniori etc., deși aceștia nu fac parte din lotul permanent al formațiilor respective.

În forma sa definitivă, calendarul competițional poate fi alcătuit corespunzător următorului model :

Asociația (clubul) . . . . Aprobat . . . .
Echipa (grupa) . . . . Antrenor . . . .

Nr. crt.	**Denumirea concursului sau competiției**	**Data desfășurării**	**Adversarii**	**Locul desfășurării**	**Cine răspunde**

Odată cu aprobarea calendarului competițional de către forurile în drept, măsură ce echivalează și cu acoperirea sa bugetară, antrenorii procedează la organizarea pregătirii sportivilor potrivit obiectivelor planificate.

În această nouă etapă, antrenorii își bazează activitatea pe noi elemente ale metodicii antrenamentului și, în primul rînd, pe cele ce se află în strînsă legătură cu forma sportivă și cu periodizarea pregătirii sportivilor.

c) PREVEDEREA INDICILOR FORMEI SPORTIVE

Definirea formei sportive și legătura acesteia cu calendarul competițional

Noțiunea formă sportivă este nemijlocit legată de randamentul sportivilor în concursuri și, de fapt, reprezintă capacitatea acestora de a obține performanțe optime.

Forma sportivă nu se realizează deodată, ci pe baza respectării mai multor cerințe, iar dintre acestea cea mai importantă este aceea a creșterii prealabile a gradului de pregătire a sportivilor. Cu cît indicii pregătirii tehnice, tactice, ai calităților motrice etc. sînt mai crescuți, cu atît se asigură și temelia necesară obținerii formei sportive.

Cu alte cuvinte, obținerea formei sportive este legic precedată de creșterea gradului de pregătire a sportivilor în raport cu toate componentele antrenamentului și cu cît instruirea sportivilor este mai temeinic realizată în direcțiile respective, cu atît se asigură și premisele obținerii randamentului optim, deci a formei sportive.

Din ansamblul cerințelor obținerii formei sportive, și mai corect spus a factorilor care o condiționează, fac parte și indicii de sănătate ai sportivilor, pregătirea continuă a acestora, spiritul dăruirii de sine, voința nestrămutată de cucerire a victoriei sportive.

Din toate cele subliniate mai sus putem desprinde faptul că forma sportivă este nemijlocit legată de elemente ale metodicii instruirii și, ca urmare, ea reprezintă o sinteză superioară a nivelului pregătirii sportivilor și nicidecum o stare întîmplătoare, nimerită, situată în afara principiilor și normelor metodice ce stau la baza instruirii sportivilor.

În legătură cu înțelegerea formei sportive, trebuie subliniat faptul că aceasta reprezintă un proces evolutiv, strîns legat de capacitățile de randament ale sportivilor, care, așa cum se cunoaște, nu sînt aceleași la toate vîrstele și nici de-a lungul întregului an de pregătire a sportivilor adulți. Această interpretare are o mare însemnătate teoretică și practică atît pentru organizarea pregătirii sportivilor fruntași, cît și a copiilor și juniorilor. La cei din urmă, gradul de pregătire este în continuă ascensiune și, în aceste condiții, forma lor sportivă are un caracter evolutiv, fiecărui stadiu al antrenamentului corespunzîndu-i o anumită capacitate de randament.

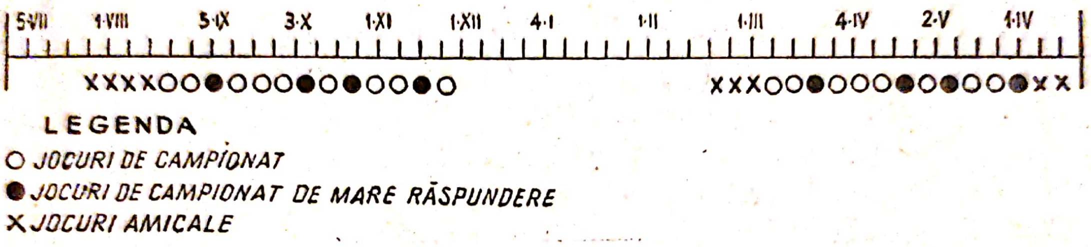
Deci, nu se poate vorbi despre o formă sportivă în sine, ci strict legată de capacitățile de randament la diferite vîrste. Potrivit gradului de pregătire a copiilor și juniorilor se instalează și un anumit nivel al formei sportive, propriu vîrstei respective, ceea ce trebuie să călăuzească spre ideea renunțării la forțarea obținerii unor rezultate maxime la vîrste fragede, procedeu de lucru ce nu rareori duce la compromiterea posibilității de afirmare ulterioară a capacității de randament a tinerilor.

Caracterul evolutiv al formei sportive este prezent și în pregătirea sportivilor adulți, dar aceasta are alte semnificații decît în cazul copiilor și juniorilor. În rîndul acestor sportivi planificarea formei sportive se conjugă strîns cu calendarul competițional, în sensul că antrenorii urmăresc obținerea randamentului optim mai ales la anumite concursuri. Deci și în acest caz, pe baza creșterii gradului de pregătire, sînt scontați anumiți indici de randament și nu de fiecare dată aceiași. În unele ramuri de sport cum sînt gimnastica, atletismul, tirul, halterele, ciclismul etc., antrenorii planifică indicii de randament încă la începutul anului, concretizîndu-i în diferite valori, așa cum sînt exprimate în exemplul de mai jos, pentru un gimnast :

1.I	15.03	16.06	15.X	31.-XII
	48 pct. la exercițiile liber alese	50 pct. la exerciții liber alese și 48 pct. la exerciții impuse	50-52 pct. la exerciții liber alese și 50-52 pct. la exerciții impuse	

Potrivit acestui tabel, rezultă că antrenorii prefigurează randamentul sportivilor nu numai cu mult timp înainte de desfășurarea principalelor concursuri incluse în calendarul competițional, ci îi planifică și diferențiat, ceea ce înseamnă că și în acest caz caracterul formei sportive este prevăzut ca fiind evolutiv, ascendent.

În jocurile sportive, randamentul jucătorilor nu poate fi exprimat ca în exemplul de mai sus. În schimb, pe baza cunoașterii datelor la care urmează să fie întîlniți principalii adversari, antrenorii pot stabili concursurile „cheie“ care solicită participarea sportivilor cu maximum de randament. De-a lungul campionatului aceste concursuri importante, notate cu ● pot avea următoarea succesiune :



Deci, din totalul de 12 jocuri oficiale, al treilea, al șaptelea, al nouălea și al unsprezecelea din ambele părți ale campionatului vor solicita un randament maxim. Jucătorii respectivi, cu deosebire la aceste date, trebuie să dețină forma sportivă maximă. Ținîndu-se seama de această particularitate, se poate aprecia că în cazul de față forma sportivă primește un caracter de val.

Din prezentarea celor două grafice, se poate trage concluzia că forma sportivă, obținerea acesteia, constituie o preocupare de seamă a metodicii pregătirii sportivilor, strîns legată de datele și cerințele concursurilor prevăzute în calendarul competițional. Pe baza datelor fiziologiei, psihologiei, ale teoriei antrenamentului sportiv, asupra formei sportive se acționează deliberat și, prin urmare, nu numai că se supune legilor planificării instruirii sportivilor, dar reprezintă însăși esența acestui proces.

Durata menținerii formei sportive

Menținerea formei sportive constituie o preocupare de seamă a specialiștilor și corespunzător concluziilor rezultate din cercetările și observațiile întreprinse în acest sens se pot face precizări valoroase pentru orientarea activității didactice a antrenorilor.

Subliniem, de exemplu, că forma sportivă poate fi menţinută un timp relativ îndelungat, infirmîndu-se astfel unele opinii potrivit cărora aceasta nu poate depăşi durata cîtorva săptămîni sau chiar zile. Posibilitatea menţinerii formei sportive pentru o perioadă îndelungată sau pentru mai multe concursuri dintr-un an este confirmată, de pildă, de mulţi atleţi care într-un an competiţional îşi corectează în repetate rînduri recordurile personale. Aceeaşi situaţie este întîlnită şi în alte sporturi individuale, precum şi în jocurile sportive, randamentul maxim putîndu-se obţine în mai multe jocuri de campionat sau concursuri.

Această stare de lucruri a devenit posibilă în urma condiţiilor superioare create pregătirii sportivilor şi mai ales a creşterii bazei ştiinţifice a instruirii, care permite dirijarea tot mai sigură a randamentului sportiv potrivit scopurilor urmărite în concursuri.

O altă precizare se face şi în privinţa necesităţii menţinerii duratei formei sportive. În acest sens, corespunzător cerinţelor activităţii competiţionale, se poate ajunge la concluzia că menţinerea pentru o perioadă îndelungată a formei sportive nu este necesară în toate sporturile. În jocurile sportive, de exemplu, avînd în vedere structura anului competiţional, este nevoie de menţinerea formei sportive de două ori cîte 2—3 luni, în schimb în box, atletism etc., unde concursurile de mare răspundere sînt programate la intervale relativ lungi, obţinerea randamentului maxim trebuie să coincidă numai cu datele la care au loc cele mai însemnate întreceri. Deci, în ramurile sportive care se desfăşoară pe baza unui sistem competiţional în lanţ, cel puţin din duminică în duminică, menţinerea îndelungată a formei sportive constituie o cerinţă fundamentală, pe cînd în alte sporturi acest lucru este necesar numai pentru intervale mai scurte.

Tot în sensul menţinerii formei sportive se poate face şi precizarea că aceasta nu trebuie identificată întotdeauna cu indicii maximi ai randamentului sportivilor. În comportarea sportivilor în concursuri, care se exprimă prin cifre (metri, secunde, kilograme) sau numai prin rezultatele de victorie, egalitate ori înfrîngere, aşa cum se procedează în jocurile sportive, valoarea performanţelor obţinute nu exprimă de fiecare dată capacitatea maximă a randamentului sportivilor, ceea ce nu înseamnă că ei nu deţin forma sportivă. Această stare de lucuri poate fi întîlnită mai ales în cazurile cînd concursurile se desfăşoară în condiţii atmosferice nefavorabile (vînt, ploaie etc.), care aproape inevitabil vor influenţa negativ posibilitatea obţinerii unui randament maxim. Oscilaţii ale randamentului pot fi întîlnite şi în condiţiile desfăşurării normale a concursurilor, dar dacă limitele acestuia nu se situează decît cu puţin sub nivelul valorii maxime, ele nu trebuie să îngrijoreze antrenorii.

Dirijarea sportivilor în direcţia obţinerii întotdeauna a performanţelor maxime este încă foarte anevoioasă, dar nu se poate contesta că metodica modernă nu şi-a dovedit eficienţa privind creşterea şi situarea îndelungată a gradului de pregătire a sportivilor pe un plan superior, ca bază solidă pentru atingerea celor mai înalte performanţe. Acest moment de ţîşnire spre performanţele maxime, practica îl denumeşte printr-un termen special, şi anume „vîrf" de formă sportivă, sau şi mai plastic spus „formă de zile mari". Vîrful de formă sportivă indică atît randamentul maxim obţinut de sportivi în concurs, cît şi obiectivul spre care se îndreaptă întregul proces de instruire a acestora. Obţinerea vîrfului de formă sportivă implică riguroasa organizare a pregătirii sportivilor, aceasta cu atît mai mult, cu cît el trebuie realizat în concursurile de cea mai mare însemnătate, în acelea de care depinde locul ce-l vor ocupa în clasamentele oficiale, posibilitatea de a promova în competiţii superioare etc.

Aprecierea formei sportive

Aprecierea nivelului formei sportive se face în primul rînd pe baza îndeplinirii obiectivelor de instruire şi performanţă planificate pentru diferitele etape ale planurilor de pregătire anuale. Ca urmare, criteriul concret al aprecierii valorii formei sportive este cel al rezultatului obţinut în concursuri. Prin conţinutul său complex, concursul confirmă sau infirmă realizarea indicilor randamentului scontat, dar, cu toate acestea, uneori se dovedeşte a fi neconcludent. Pentru aprecierea formei sportive este necesar să se recurgă şi la unele date ale controlului medical, deoarece numai rezultatele sportive nu pot scoate în evidenţă inclusiv indicii obiectivi ai capacităţii funcţionale a organismului. Uneori pot fi obţinute chiar rezultate strălucite, dar în pragul unei stări biologice relativ precare, care dacă nu este depistată la timpul oportun, ulterior poate avea consecințe negative asupra viitorului randament al sportivului și implicit a formei sportive.

Controlul medical sistematic are și din acest punct de vedere un rol important, scoțînd în evidență, în orice moment, temelia biologică pe care se sprijină performanța. Pe baza indicilor funcționali ai organismului, reazemul de bază al performanței, se pot aprecia nu numai posibilitățile momentane ale sportivilor de a obține rezultate superioare, ci și perspectiva randamentului acestora.

Îmbinarea mijloacelor de control pedagogice cu cele medicale contribuie, deci, la înlăturarea multor elemente ce pot apărea în calea obținerii și menținerii formei sportive și, din acest motiv, trebuie folosite sistematic. În această direcție, o deosebită însemnătate are periodizarea și programarea conținutului antrenamentului sportiv, acțiune ce se referă nu numai la prefigurarea generală a structurii instruirii de-a lungul anului competițional, ci și la stabilirea ponderii obiectivelor și a mijloacelor necesare realizării acestora în anumite intervale (microcicluri) proprii perioadei de timp respective.

d) VARIANTELE PERIODIZĂRII ȘI PROGRAMĂRII CONȚINUTULUI ANTRENAMENTULUI ÎN PLANUL DE PREGĂTIRE ANUAL

1. DEFINIREA ACȚIUNII DE PERIODIZARE ȘI PROGRAMARE A CONȚINUTULUI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Prin periodizarea antrenamentului se înțelege împărțirea anului competițional în intervale mai scurte (microcicluri), strîns legate între ele și fiecare urmărind influențarea creșterii gradului de pregătire a sportivilor potrivit cerințelor obținerii și menținerii formei sportive.

Înțeleasă în acest context, acțiunea de periodizare a antrenamentului are la bază datele calendarului competițional și, desigur, indicii prefigurați de către antrenori în direcția obținerii și menținerii formei sportive de-a lungul anului competițional respectiv.

Prin programarea conținutului antrenamentului se înțelege eșalonarea ponderii componentelor instruirii (pregătirea tehnică, tactică, fizică, psihologică și teoretică), precum și volumul și intensitatea efortului corespunzător obiectivelor proprii fiecărui microciclu.

Între periodizarea și programarea componentelor antrenamentului există o strînsă legătură, dar aceasta nu înseamnă că rămîne aceeași pentru toate categoriile de sportivi. Elemente diferențiate apar cu deosebire în domeniul programării conținutului antrenamentului, care, așa cum se cunoaște, nu este orientat spre realizarea acelorași obiective în rîndul tuturor sportivilor.

Pentru sportivii fruntași, de exemplu, care au un ridicat grad de pregătire, programarea componentelor antrenamentului se deosebește de cea a copiilor și juniorilor, la care abia se asigură bazele unui nivel superior de instruire. Pentru primii, măsura respectivă este orientată cu precădere spre obținerea și menținerea formei sportive potrivit cerințelor sistemului competițional în care participă, pe cînd pentru cei din urmă, desigur fără a nesocoti randamentul din concursuri, ponderea cade asupra îmbogățirii și perfecționării continue a gradului lor de pregătire în direcția tuturor componentelor antrenamentului.

Respectarea acestei cerințe fundamentale a programării componentelor antrenamentului, precum și a volumului și intensității efortului, are o deosebită însemnătate, dar în periodizarea și programarea conținutului pregătirii sportivilor, antrenorii țin seama și de alți factori, care imprimă acestei acțiuni un caracter deosebit de diversificat.

2. FACTORII CARE DETERMINĂ CARACTERUL DIVERSIFICAT AL PERIODIZĂRII ȘI PROGRAMĂRII CONȚINUTULUI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Principalii factori care determină diversificarea periodizării și programării conținutului antrenamentului sînt următorii :

— particularitățile conținutului instruirii din diferitele ramuri de sport ;

— condițiile climaterice ;

— baza tehnico-materială ;

— structura calendarului competițional intern și internațional.

Luarea în considerare a particularităților conținutului instruirii din diferitele ramuri de sport este obiectiv necesară, întrucît structura și conținutul pregătirii sportivilor nu numai că diferă de la un sport la altul, dar evoluează chiar în cadrul fiecăruia.

În ramuri ca gimnastica sportivă și patinajul artistic, de exemplu, periodic elementele și procedeele tehnice cu care se concurează sînt destul de substanțial modificate de către forurile de specialitate naționale și internaționale. Ca urmare, în periodizarea și programarea conținutului antrenamentului se simte nevoia prevederii unor perioade relativ îndelungate de pregătire, în care conținutul instruirii să fie orientat spre însușirea temeinică a elementelor și procedeelor tehnice nou incluse în cerințele competiționale ale sporturilor respective. În general, durata acestei perioade de timp este cu atît mai lungă, cu cît gradul de pregătire a sportivilor respectivi este mai scăzut.

Condițiile climaterice au și ele o influență directă asupra periodizării și programării conținutului antrenamentului, mai ales în ramuri de sport ca: sporturile nautice, tenisul de cîmp, fotbalul, unele probe atletice etc., în practicarea cărora timpul nefavorabil (iarna pentru fotbal și sporturile nautice, iar vara pentru sporturile de iarnă) împiedică desfășurarea instruirii în condiții optime. În intervalul anotimpurilor nefavorabile, chiar dacă sînt create unele condiții de menținere a stereotipiei acțiunilor tehnice și de efort specifice sporturilor respective, acestea sînt puțin accesibile masei sportivilor și nu asigură nici prelucrarea integrală a componentelor instruirii. În acest răstimp, antrenorii, fără să întrerupă pregătirea sportivilor, programează mijloace adecvate condițiilor climaterice respective și, totodată, necesare sporirii indicilor pregătirii fizice, tehnice etc.

Influența bazei tehnico-materiale asupra programării componentelor antrenamentului este evidentă mai ales în ramuri de sport ca înotul, polo, ciclismul etc. Existența bazinelor acoperite, a velodromurilor, a sălilor pentru jocurile sportive schimbă întreaga structură a periodizării, întrucît asociațiile care dispun de acestea vor programa cu totul altfel conținutul pregătirii sportivilor decît cele care nu au la îndemînă asemenea condiții de lucru.

Structura calendarului competițional, ca alt factor ce influențează periodizarea și programarea conținutului antrenamentului, determină, de asemenea, apariția a numeroase variante ale acțiunii respective, fiecare potrivindu-se specificului ramurii de sport și, uneori, chiar fiecărui sportiv în parte.

Calendarul competițional al unei grupe de atleți diferă de cel al unei echipe de fotbal, după cum cel din schi se deosebește de cel din gimnastică. În fotbal, de exemplu, concursurile se desfășoară în lanț, de două ori cîte trei luni într-un an, din duminică în duminică, iar uneori se intercalează cîte un joc și la mijlocul săptămînii, pe cînd în gimnastică întrecerile sînt grupate, de regulă, în lunile mai-iunie și apoi noiembrie-decembrie, iar intervalele la care se desfășoară nu sînt atît de ritmic stabilite ca în fotbal. Corespunzător structurii calendarelor competiționale respective, rezultă concluzia că, mai ales în unele intervale ale anului, predarea componentelor antrenamentului trebuie să difere foarte mult. În cadrul intervalelor care cuprind, de exemplu, trei jocuri într-o săptămînă, acestea nu permit o prelucrare analitică a componentelor instruirii, pe cînd în gimnastică, în care concursurile se desfășoară la date mai îndepărtate unele de altele, acest lucru este mult mai favorizat. În handbal, baschet, fotbal etc., factorul principal al pregătirii din aceste intervale îl constituie concursul, pe cînd în gimnastică, chiar dacă sporește numărul execuțiilor globale, se mai poate insista asupra perfecționării relativ îndelungate a unor elemente ale instruirii.

Deosebiri evidente pot fi întîlnite și în periodizarea și programarea conținutului antrenamentului unor sportivi fruntași din aceeași ramură de sport, care, datorită gradului lor superior de pregătire, participă la concursuri interne și internaționale aproape continuu, de-a lungul întregului an. Periodizarea antrenamentului acestora apare cu atît mai ieșită din comun, cu cît nu ține seama de anotimpuri și nici de stadiul de pregătire în etapa respectivă a majorității sportivilor din aceeași ramură de sport. În tenis de cîmp, de pildă, unii sportivi fruntași participă la diferite turnee internaționale organizate în țările calde, în timp ce majoritatea sportivilor, în intervalul respectiv, datorită condițiilor climaterice vitrege, nu pot practica în condiții corespunzătoare această ramură de sport. Asemenea situații se întîlnesc și în alte sporturi.

Potrivit celor enumerate mai sus, rezultă că periodizarea și programarea conținutului antrenamentului trebuie privite elastic și totodată concret, în strînsă legătură cu toți factorii care o condiționează.

În acest sens, pe baza generalizării practicii activității sportive, pot fi scoase în evidență următoarele variante de bază ale periodizării și programării conținutului antrenamentului sportiv :

a) Periodizarea și programarea conținutului antrenamentului pe perioade de pregătire.

b) Periodizarea și programarea conținutului antrenamentului pe perioade de pregătire și de la un concurs la altul.

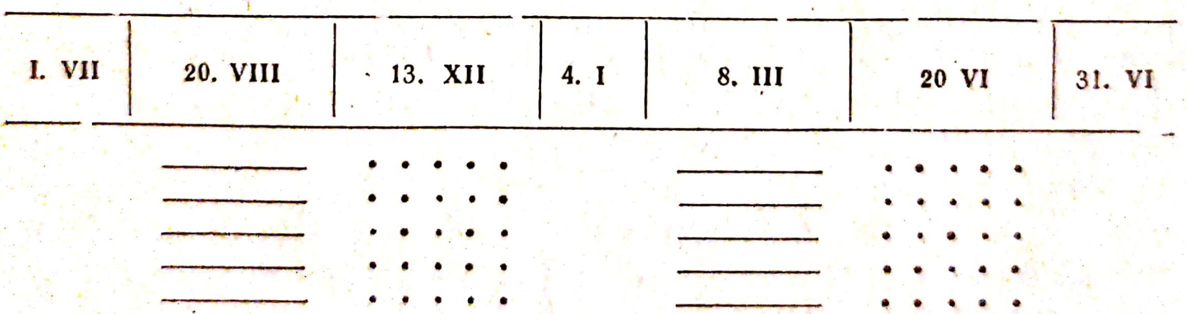
c) Periodizarea și programarea conținutului antrenamentului de la un concurs la altul.

d) Cazuri speciale de periodizare și programare a conținutului antrenamentului.

a) *Periodizarea și programarea conținutului antrenamentului pe perioade de pregătire*

Această variantă își găsește aplicarea cu deosebire în unele ramuri de sport în care datorită calendarului competițional se creează intervale de timp relativ îndelungate, denumite perioade, fie cu un pregnant caracter de pregătire, fie de participare în competiții.

Astfel de situații sînt frecvent întîlnite în jocurile sportive, iar pentru ilustrarea lor redăm următorul grafic, specific fotbalului :



Spațiul gol = perioade pregătitoare
Spațiul liniat = perioade competiționale
Spațiul punctat = perioada odihnei active

Specialiștii menționează și alte modalități de periodizare a pregătirii sportivilor, potrivit graficului ce urmează, care reprezintă eșalonarea pregătirii săritorului cu prăjina John Pennel (S.U.A.).

JOHN PENNEL
S. U. A.
prăjină

Oct. Nov. Dec.	Ian. Febr. Martie Apr.	Mai	Iunie	Iulie	Aug.	Sept.
		Sezon de vară				
Perioada pregătitoare	Perioada competiţională de iarnă	Perioada de trecere la perioada competiţională de vară.		Perioada competiţională de vară		

Alţi specialişti din R. F. a Germaniei, Noua Zeelandă preconizează periodizarea pregătirii unor sprinteri şi respectiv semifondişti şi fondişti potrivit graficelor ce urmează :

PERIODIZAREA PREGĂTIRII SPRINTERILOR

Specialiştii vest-germani împart anul în cinci perioade de pregătire

Nov.—Dec.	Ian.—Febr.	Martie—Apr.	Apr.—Mai	Iunie—Sept.
— Creşterea gradului de pregătire fizică generală — Dezvoltarea rezistenţei generale	Obişnuirea organismului cu solicitările alergărilor în tempouri sporite	Creşterea rezistenţei în regim de viteză şi a vitezei de alergare	Îmbunătăţirea vitezei şi a rezistenţei în regim de viteză prin alergări în tempouri maxime	Menţinerea formei sportive

Odată cu stabilirea acestor intervale ale pregătirii (perioade), antrenorii procedează la programarea conţinutului antrenamentului, dar în cele mai multe cazuri nu pentru întreaga durată a acestora, ci pe intervale mai scurte, denumite etape. Cu tot caracterul programării diferenţiate a conţinutului antrenamentului sportiv de la o etapă la alta, de-a lungul perioadelor respective acestora le sînt proprii anumite

ARTHUR LYDIARD (NOUA ZEELANDĂ)

Antrenor a mai multor demifondişti şi fondişti din Noua Zeelandă

Oct.	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Martie	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sept.	Oct.
15		1			1		15					15
Perioada de tranziţie	Antrenament pentru rezistenţa generală		Dezvoltarea rezistenţei generale şi a rezistenţei musculare în condiţii de lucru uşor anaerobe			Antrenament specific probelor de bază		Rezultate bune în concursuri				

caracteristici, determinate de sarcinile specifice ale intervalelor respective, de legătura acestora cu cerinţele obţinerii şi menţinerii formei sportive.

Cunoscînd că în practica activităţii sportive s-au statornicit trei perioade ale antrenamentului (pregătitoare, competiţionale şi a odihnei active), desigur proprii primei variante a periodizării şi programării conţinutului antrenamentului sportiv, în cele de mai jos sînt redate particularităţile programării conţinutului antrenamentului în fiecare din aceste intervale de timp.

Particularităţile programării conţinutului antrenamentului în perioada pregătitoare

Situate între două perioade competiţionale sau precedînd începerea unei noi competiţii, perioadele pregătitoare au ca obiectiv principal obţinerea formei sportive. Ca urmare, prin conţinutul lor ele contribuie la creşterea gradului de pregătire a sportivilor şi, în acest scop, mijloacele folosite sînt îndreptate spre realizarea următoarelor sarcini :

— înlăturarea lipsurilor constatate în activitatea competiţională anterioară şi îmbunătăţirea pregătirii sportivilor în raport cu toate componentele antrenamentului ;

— consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice însuşite şi odată cu aceasta îmbogăţirea arsenalului tehnic cu noi exerciţii confirmate a fi deosebit de eficiente în sportul respectiv ;

— perfecţionarea acţiunilor tactice potrivit concepţiei de concurs caracteristice echipei sau sportivului respectiv ;

— educarea încrederii în posibilităţile de afirmare ale sportivilor, mai ales că în această perioadă au loc numeroase modificări ale componenţei loturilor echipelor sau grupelor.

Îmbunătăţirea calităţii pregătirii sportivilor, caracteristică de bază a acestei perioade, este posibilă cu atît mai mult cu cît durata ei, precum şi lipsa preocupărilor directe pentru a face faţă concursurilor de mare răspundere, favorizează desfăşurarea unei instruiri analitice relativ îndelungate, chezăşie a perfecţionării pe o treaptă superioară a pregătirii sportivilor.

În vederea realizării sarcinilor acestei perioade, antrenorii obişnuiesc să împartă intervalul de timp respectiv în două părţi, fiecăreia fiindu-i proprii anumite caracteristici.

În prima parte, ponderea instruirii este orientată spre perfecţionarea pregătirii fizice, tehnice şi tactice, dar, desigur, nu în ordinea enumerării lor şi fiecare ocupînd un loc exclusiv în anumite intervale ale pregătirii. De fapt, componentele antrenamentului sînt programate simultan, dar aceasta nu înseamnă că în anumite intervale perfecţionarea uneia sau alteia nu poate primi o anumită prioritate. Alternarea ponderii acestora depinde de sarcinile instructive urmărite, de reacţia concretă a sportivilor la programul de lucru preconizat de antrenor. Deci, în ciclurile săptămînale vor fi incluse toate componentele antrenamentului, dar ponderea lor nu este egal proporţionată nici între ele şi nici pentru toţi sportivii.

La început, de regulă, se insistă asupra pregătirii fizice şi tehnice şi numai ulterior în direcţia tacticii, deşi aceasta este inclusă printre mijloacele obişnuite ale ciclurilor săptămînale respective.

În partea a doua, programarea componentelor antrenamentului în ciclurile săptămînale se face mai proporţionat, potrivit solicitării acestora în concursuri. Deci, dacă în prima parte exerciţiile folosite urmăresc sarcini ceva mai analitice, necesare sporirii indicilor fiecărei componente a pregătirii, în partea a doua conţinutul instruirii primeşte un caracter preponderent global, concretizat în îmbinarea egal proporţionată a tehnicii, tacticii şi pregătirii fizice, potrivit stereotipiei generale, a desfăşurării acţiunilor din cadrul concursurilor.

În ceea ce privește programarea volumului și intensității efortului, în prima parte a acestei perioade accentul cade asupra volumului, iar în a doua, asupra intensității acestuia.

Rațiunea alternării respective este determinată de sarcinile instructive caracteristice celor două părți, și anume acumulările cantitative, specifice primei părți și modelarea instruirii corespunzător cerințelor concursurilor, proprie părții a doua. Deci, dacă în prima parte, în care instruirea este mai analitică și orientată evident spre creșterea gradului de pregătire a sportivilor, este logic să aibă prioritate volumul de lucru, deoarece numai prin repetări multiple se poate asigura formarea de stereotipuri trainice, necesare noilor cerințe.

În primele cicluri săptămînale, în general, volumul efortului crește treptat, iar intensitatea acestuia se menține la un nivel mediu. Cu toate acestea, desigur mai rar în primele cicluri săptămînale, dar mai frecvent în următoarele, se programează și exerciții de tehnică și de pregătire fizică cu intensități submaximale și chiar maximale, obiectiv necesar adaptării organismului la cerințele eforturilor mari din această perioadă.

În prima parte a acestei perioade, mai ales pentru pregătirea sportivilor fruntași, sînt folosite cu mult succes complexe de exerciții efectuate prin procedeul „în circuit“ sau prin cel al contracțiilor izometrice funcționale.

În partea a doua, mai corect spus cu cît ne apropiem de finalul primei părți a perioadei pregătitoare, volumul efortului scade, în schimb crește intensitatea. Această măsură este determinată de cerința ridicării gradului global de pregătire a sportivilor, premisă hotărîtoare pentru obținerea formei sportive. Sporirea ponderii intensității nu trebuie să determine însă neglijarea volumului de muncă al sportivilor.

În această parte a perioadei, volumul de muncă scade mai ales pe seama numărului antrenamentelor, în sensul că de la lecțiile zilnice și chiar de două ori pe zi se ajunge la 6—8 și uneori chiar 5—6 pe săptămînă. Deci scade încărcătura generală de muncă, dar cantitatea de lucru inclusă în lecțiile săptămînale se menține sporită, mai ales prin încadrarea acesteia într-o unitate de timp mai scurtă. Prin urmare, se acordă o deosebită atenție densității efortului, adică a repartizării unei cantități de muncă sporită într-o unitate de timp mai scurtă (30 de aruncări la poartă în 4—5 minute; sprinturi de cîte 15 m în tempouri de 3/4 și 4/4 în 3 minute).

Concomitent cu judicioasa stabilire a densității efortului, sporește și preocuparea pentru precizarea intersității acestuia, exprimată de obicei prin tăria solicitării capacității de muncă a organismului în efectuarea exercițiilor (70, 80, 90% din capacitatea maximă de forță, de viteză etc.).

Precizarea densității și intensității efortului nu constituie un scop în sine. Aceste componente ale efortului se împletesc organic cu acțiunile tehnico-tactice și, în acest sens, antrenorii stabilesc asemenea structuri de exerciții, care să influențeze perfecționarea simultană a componentelor antrenamentului, potrivit solicitării acestora în concursuri.

O altă preocupare de seamă a antrenorilor este modelarea efortului în concordanță cu solicitările specifice ciclurilor săptămînale ale perioadei competiționale. În cazul în care sistemul competițional prevede, de exemplu, susținerea a trei concursuri într-un interval de 8 zile, deci trei vîrfuri de activitate, măsurile necesare adaptării organismului la asemenea solicitări sînt aplicate încă în partea a doua a perioadei pregătitoare.

Tot în direcția modelării efortului potrivit cerințelor concursului, în această parte antrenorii folosesc frecvent exerciții menite să asigure adaptarea organismului la cele mai tipice eforturi ale sportului respectiv.

În privința dozării volumului și intensității efortului, antrenorii manifestă o grijă deosebită și în direcția alternării raționale a activității sportivilor cu pauzele necesare refacerii capacității de muncă a organismului. Aceasta cu atît mai mult cu cît volumul mare de muncă, precum și intensitățile sporite, ambele atît de necesare obținerii formei sportive, ar putea determina instalarea unui regim de activitate desfășurat pe un fond relativ îndelungat de oboseală, ceea ce este contraindicat.

Particularitățile programării conținutului antrenamentului în perioada competițională

Corespunzător obiectivului principal al acestei perioade, și anume menținerea formei sportive, programarea conținutului antrenamentului este orientată spre realizarea următoarelor sarcini :

— perfecționarea în continuare a capacității de adaptare a organismului la eforturile specifice impuse de concursuri ;

— perfecționarea în continuare a tuturor componentelor antrenamentului ;

— stimularea largă a inițiativei și a capacității creatoare a sportivilor, în scopul soluționării variate și eficiente a acțiunilor din concurs ;

— educarea voinței nestrămutate pentru obținerea victoriei și, totodată, în vederea îndeplinirii și chiar depășirii obiectivelor de instruire și de performanță planificate.

Caracterul acestor sarcini scoate în evidență însemnătatea acestei perioade pentru obținerea performanțelor maxime, a ocupării locurilor fruntașe în ierarhia internă și internațională din sportul respectiv.

În privința programării componentelor antrenamentului, în această perioadă capătă prioritate practicarea globală a sportului respectiv, sub forma concursurilor din cadrul competiției, a celor amicale sau a antrenamentelor-școală.

Concursurile amicale sînt amplasate, de regulă, în mijlocul săptămînii, cu adversari diferiți ca valoare, în funcție de scopul urmărit. Antrenamentele-școală, care uneori pot suplini chiar concursurile amicale, se organizează cu deosebire în jocurile sportive și urmăresc perfecționarea unor acțiuni desfășurate pe cupluri, compartimente sau de întreaga echipă. Deseori, cînd se urmărește perfecționarea jocului echipei, ca partener se apelează la formația de tineret sau de juniori a aceleiași secții, măsură ce contribuie atît la stimularea pregătirii elementelor tinere, cît și la sudarea relațiilor de colaborare dintre microunitățile asociației sau clubului respectiv.

În cadrul concursurilor amicale, dar mai ales al antrenamentelor-școală, antrenorii pot și trebuie să intervină în desfășurarea diferitelor acțiuni și faze, corectînd și dînd cele mai eficiente soluții de rezolvare a situațiilor ivite. Rolul activ al antrenorului în aceste forme de pregătire nu trebuie interpretat însă numai prin prisma participării sale directe la dirijarea acțiunilor sportivilor. El poate să-și exercite acest rol tot atît de activ și în cazul în care, urmărind stimularea inițiativei și a atitudinii creatoare a sportivilor, lasă să decurgă acțiunile fără a interveni direct, în schimb, notîndu-și atent evoluția sportivilor, își face observațiile la sfîrșitul lecției. De fapt, această măsură are și un pronunțat caracter educativ, deoarece cultivă orientarea independentă a sportivilor, cerință atît de acut solicitată în desfășurarea concursurilor.

Practicarea globală a sportului respectiv sub formele enumerate mai sus, desigur, constituie mijloace foarte valoroase în această perioadă, dar ele nu pot fi interpretate ca reprezentînd forma unică a programării conținutului antrenamentului în acest interval. În săptămînile în care concursurile se desfășoară din duminică în duminică sau la intervale mai mari, prin sistemul de lecții al ciclurilor săptămînale respective se poate acționa chiar analitic asupra componentelor antrenamentului, potrivit concluziilor desprinse pe marginea evoluției sportivilor în concursurile anterioare și, desigur, corespunzător cerințelor implicate de cele ce urmează.

De-a lungul acestei perioade, antrenorii acordă atenție și pregătirii fizice, în care direcție recurg mai ales la următoarele procedee de lucru :

— Dezvoltarea calităților motrice concomitent cu exersarea structurilor de acțiuni tehnice și tactice cuprinse în lecția respectivă. Solicitate în aceste condiții, ele se dezvoltă analog cerințelor impuse de concursuri.

— Perfecționarea analitică a elementelor de conținut ale pregătirii fizice. În toate aceste cazuri, calitățile motrice, exercițiile de dezvoltare fizică și priceperile și deprinderile motrice de bază incluse în lecțiile curente sînt exersate cu intensități variabile și, de asemenea, organizate într-un mod atractiv.

Indiferent care ar fi variantele la care recurg antrenorii, este important să fie reținută ideea că în perioada competițională nu încetează preocuparea pentru perfecționarea pregătirii fizice. De multe ori rezultatele slabe obținute de sportivi în acest interval se datoresc tocmai diminuării nejustificate a locului pregătirii fizice în procesul de pregătire a acestora.

O altă cerință directoare a programării conținutului antrenamentului în această perioadă, cu un pronunțat caracter metodic, este aceea a asigurării caracterului variat al antrenamentului. Încordarea fizică și psihică a sportivilor, determinată de solicitările intense ale concursurilor, mai ales spre finalul perioadei, poate crea o stare de plictiseală, de saturare atît față de pregătire, cît și pentru competiția propriu-zisă. Pentru înlăturarea acestei stări, antrenorii caută să asigure lecțiilor un conținut interesant, atractiv, nu rareori recurgînd la organizarea unor antrenamente prin împrejurimile orașului, în diferite localități, înlăturînd astfel relativa monotonie a regimului riguros în care se desfășoară pregătirea din această perioadă. Tot în acest scop, în anumite intervale, se programează practicarea unor jocuri sportive (handbal, baschet, tenis etc.), acestea contribuind nu numai la dezvoltarea anumitor calități motrice, ci și la asigurarea unui climat de lucru atractiv, deconectant.

În cadrul măsurilor pentru asigurarea caracterului variat al antrenamentului, se recurge și la organizarea deliberată a unor antrenamente pe timp de ploaie, pe terenuri desfundate, în săli de diferite dimensiuni etc. Măsura respectivă caută să contribuie la sporirea capacității sportivilor de a-și adapta execuțiile potrivit condițiilor ce pot fi întîlnite cu ocazia desfășurării unor concursuri amicale sau oficiale, incluse în această perioadă.

În ceea ce privește dozarea volumului și intensității efortului, perioada competițională are numeroase particularități. În general, de-a lungul acesteia, rolul intensității efortului este mult mai mare decît cel al volumului, dar acest raport nu poate fi absolutizat, deoarece în anumite intervale ale pregătirii între cele două componente ale efortului se pot stabili și alte relații.

De exemplu, în cazul în care obiectivul perioadei pregătitoare — obținerea formei sportive — nu a fost realizat, iar începerea concursurilor oficiale nu poate fi amînată, este necesar să crească atît volumul cît și intensitatea efortului. Creșterea volumului este impusă de cerința acumulărilor referitoare la îndeplinirea obiectivelor de instruire, iar sporirea intensității, de accelerarea obținerii gradului superior de pregătire și, pe această bază, asigurarea intrării în forma sportivă.

În alte cazuri, mai ales după unele cicluri săptămînale în care sportivii au fost deosebit de solicitați, pentru restabilirea capacității de muncă a acestora, antrenorii recurg atît la diminuarea intensității, cît și a volumului de efort. După astfel de cicluri, fie că se acordă 1—2 zile de repaus, fie că se diminuează durata și intensitatea efortului de-a lungul întregului ciclu săptămînal.

Cazurile menționate mai sus sînt relativ frecvent întîlnite de-a lungul acestei perioade, dar caracteristica generală a programării antrenamentului în acest interval este aceea a eșalonării efortului sub formă de val, în sensul că solicitările intense sînt alternate cu cele submaximale și cele medii și viceversa. De altfel, această măsură se găsește în concordanță cu caracterul efortului implicat de concursurile majorității ramurilor de sport, în care sportivii sînt solicitați să acționeze deosebit de complex, trecînd cu ușurință de la efectuarea unor execuții în tempouri maxime, la altele cu solicitări mai puțin intense etc.

O deosebită atenție se acordă în această perioadă și individualizării dozării volumului și intensității efortului, în care sens se ține seama de particularitățile de vîrstă ale sportivilor, de capacitatea diferențiată a acestora de a se adapta la eforturile generale și specifice. Respectarea acestei cerințe nu este proprie numai perioadei competiționale, ea este prezentă în toate intervalele pregătirii, dar sublinierea este făcută mai mult în sensul de a nu fi cu nimic neglijată. În acest scop, antrenorii țin o legătură strînsă cu medicii, care, pe baza controlului medical periodic și curent, pot da prețioase recomandări.

O preocupare de seamă, cu influențe directe asupra menținerii îndelungate a capacității de efort a sportivilor, o constituie accelerarea refacerii organismului după efort.

Băile de aburi, masajul, alimentația adecvată caracterului efortului din sportul respectiv și, bineînțeles, evitarea oricăror abuzuri din viața personală a sportivului, sînt numai o parte a măsurilor ce concură la asigurarea prospețimii lui fizice și psihice pentru o perioadă îndelungată.

Particularitățile programării conținutului antrenamentului în perioada odihnei active

Cercetările întreprinse în direcția organizării superioare a antrenamentului călăuzesc spre concluzia că această perioadă nu constituie un fenomen legic al pregătirii tuturor sportivilor. Pentru unii sportivi ea este considerată ca fiind obiectiv necesară, iar pentru alții nu.

Oportunitatea includerii ei în periodizarea antrenamentului este hotărîtă de antrenori, aceștia ținînd seama, în primul rînd, de gradul solicitării fizice și psihice a sportivilor de-a lungul perioadei competiţionale. Ca urmare, ea este necesară mai ales pentru sportivii fruntaşi, care, susţinînd un număr însemnat de concursuri tari, după acestea au nevoie de un anumit interval de deconectare, de relaxare a sistemului nervos central. Perioada odihnei active nu este necesară pentru sportivii care au fost rareori solicitaţi în concursuri de mare însemnătate. Pentru aceştia, intervalul respectiv primeşte caracterul unei perioade pregătitoare, şi mai ales, a primei părţi a acesteia.

Practica instruirii mai scoate în evidenţă că în această perioadă unii sportivi beneficiază de un concediu de 8—14 zile, răstimp în care se întrerupe activitatea de instruire organizată, aceasta rămînînd la latitudinea personală a sportivului.

Pentru sportivii care în această perioadă nu urmează tratamente necesare vindecării unor traumatisme suferite în activitatea competiţională anterioară, programarea componentelor antrenamentului este subordonată următoarelor sarcini :

— menţinerea capacităţii de muncă a organismului cel puţin la nivelul de 3/4 din randamentul obţinut în finalul perioadei competiţionale ;

— menţinerea indicilor de pregătire tehnică, precum şi îmbunătăţirea continuă a arsenalului tehnic şi a elementelor de conţinut ale pregătirii fizice ;

— reconfortarea psihică a sportivilor şi cultivarea dorinţei de afirmare superioară în viitoarea activitate competiţională.

Corespunzător acestor sarcini, rezultă că în selectarea şi programarea componentelor antrenamentului în această perioadă nu apare nici o restricţie, în schimb folosirea lor primeşte un caracter evident reconfortant, chiar în intervalele în care se acţionează în direcţia îmbunătăţirii indicilor pregătirii sportivilor. În acest scop, pot fi folosite cu bune rezultate concursurile amicale, excursiile, diferitele jocuri selectate cu deosebire pentru îmbunătăţirea calităţilor motrice, a pregătirii tehnice etc.

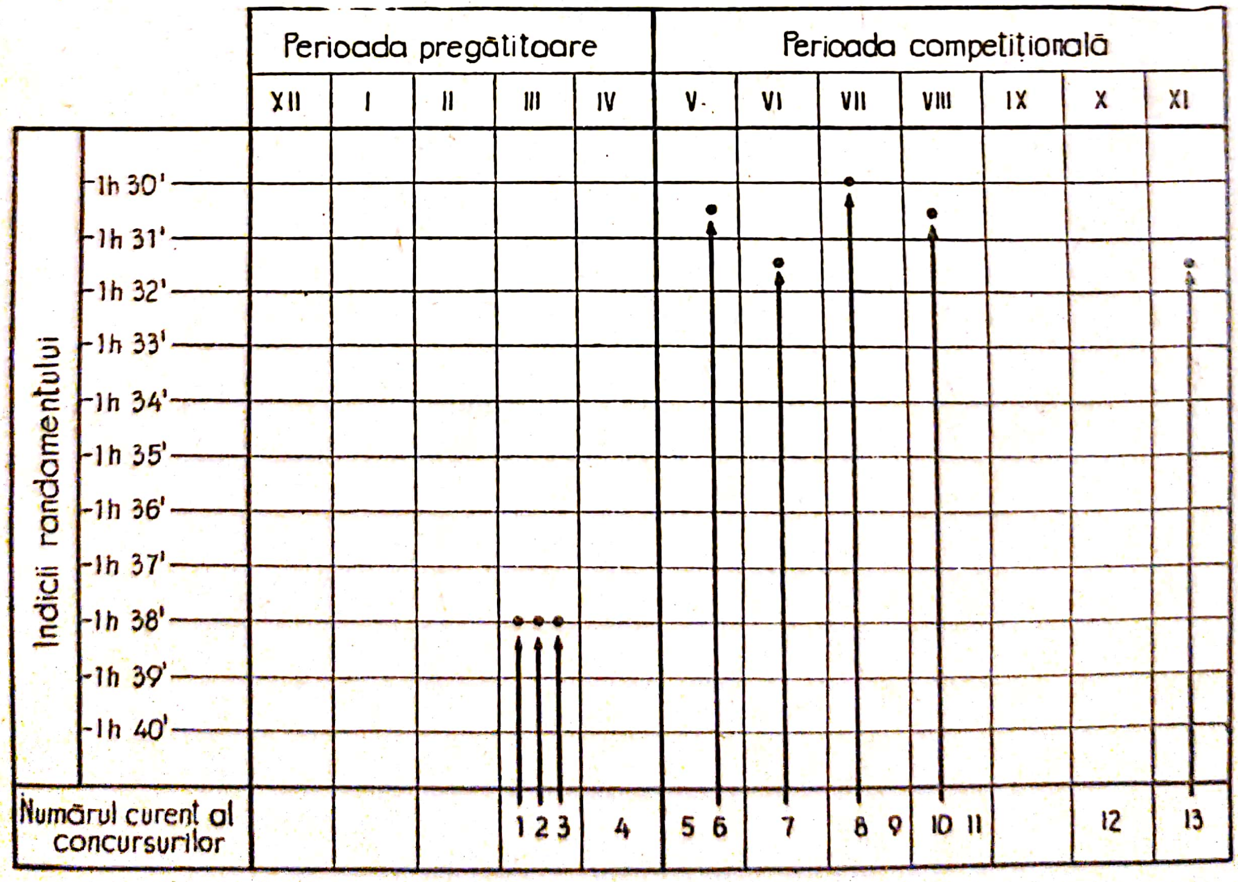
În ceea ce priveşte dozarea volumului şi intensităţii efortului, se poate sublinia că ambele sînt mai scăzute decît în celelalte perioade, aceasta realizîndu-se mai ales ca urmare a restrîngerii numărului antrenamentelor săptămînale la 3—4, de obicei fiecare avînd o durată între 60—90 minute.

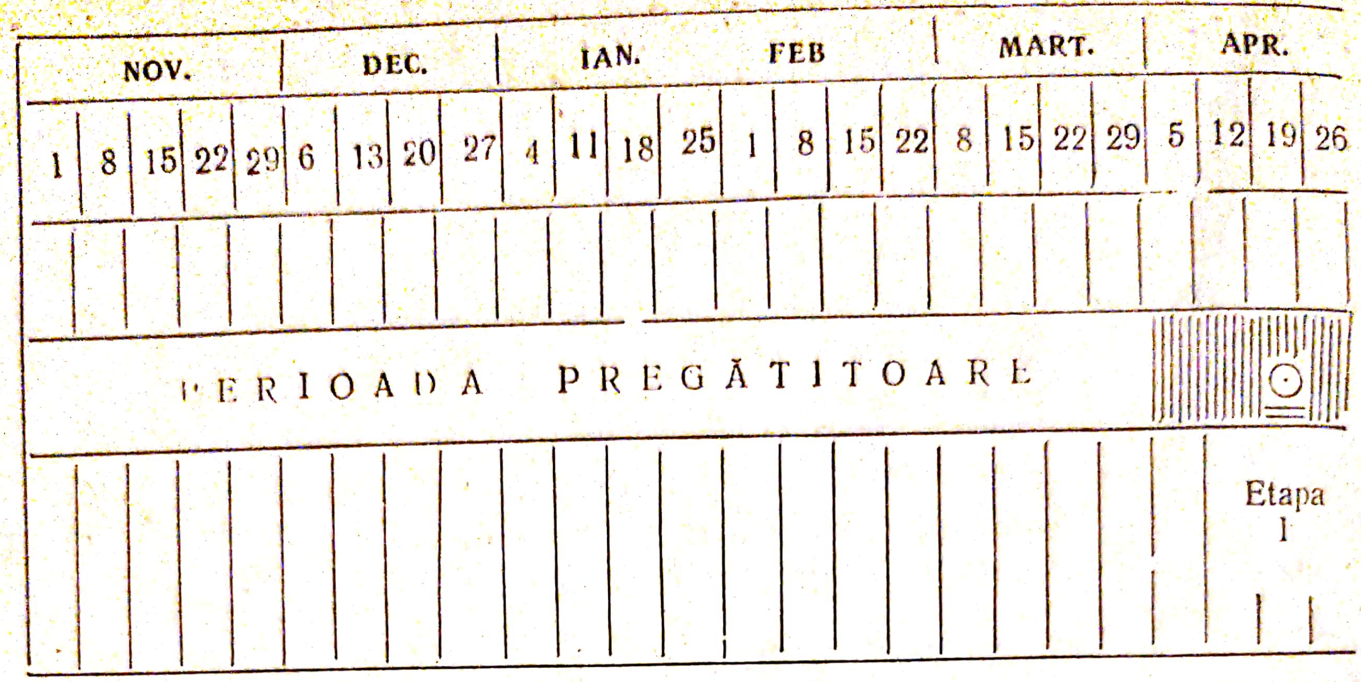
Privirea de ansamblu asupra programării conţinutului antrenamentului în această perioadă călăuzeşte spre concluzia că elementul cel mai caracteristic al acestui interval îl constituie absența concursurilor de mare răspundere. De fapt, mai ales ca urmare a absenței concursurilor, se asigură destinderea psihică a sportivilor.

Din ansamblul măsurilor specifice acestei perioade pot fi menționate și ședințele de analiză ale activității competiționale precedente, definitivarea loturilor de sportivi și repartizarea lor pe antrenori, elaborarea planificării pentru noul an competițional, precum și preocupările gospodărești necesare sporirii bazei materiale a instruirii sportivilor.

b) *Periodizarea și programarea conținutului antrenamentului pe perioade de pregătire și de la un concurs la altul*

Această variantă este frecvent întîlnită în ramurile și probele sportive a căror activitate competițională se desfășoară după un interval îndelungat de absență a concursurilor, determinat fie de factorii climaterici sau de baza materială, fie numai de practica statornicită în domeniul respectiv.



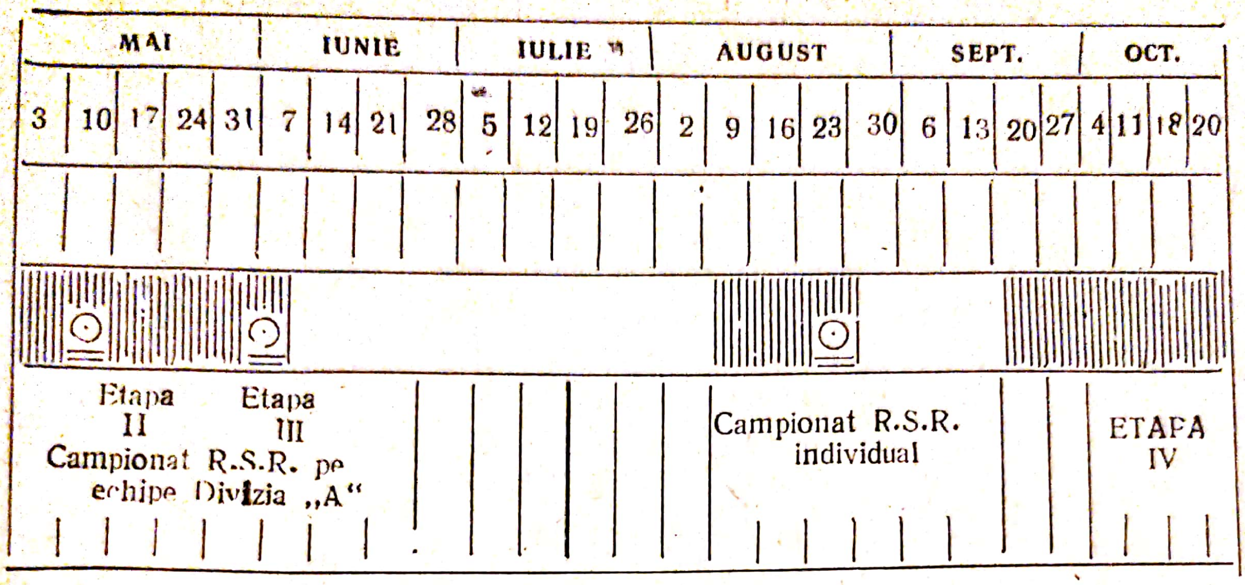


Cazurile cele mai frecvente în acest sens le furnizează atletismul, sporturile nautice, gimnastica ş.a.

Propriu-zis, această variantă a periodizării diferă de precedenta mai ales în privinţa perioadei de timp în care se desfăşoară concursurile, în cazul de faţă ele succedîndu-se la intervale mai puţin ritmice decît în ramurile de sport menţionate în prima variantă. Ca urmare a acestei dispuneri a calendarului competiţional, în intervalul respectiv, pregătirea sportivilor este mai evident dirijată de la un concurs la altul, în ordinea succesiunii lor şi, în acelaşi timp, corespunzător indicilor de randament planificaţi de antrenor. Exemplul ce urmează, propriu unui mărşăluitor în proba de 20 km, este deosebit de elocvent în acest sens.

Concursurile 4, 5, 9, 11, 12 nu prevăd indicii performanţei, întrucît se desfăşoară pe alte distanţe decît proba de 20 km marş.

Un alt detaliu ce poate fi reţinut din graficul de mai sus este că intervalul în care sînt programate concursurile de mare amploare poartă tot denumirea de perioadă competiţională, dar caracterul acestuia diferă de cel subliniat în prima variantă, întrucît în cazul de faţă pregătirea sportivului se realizează mai evident de la un concurs la altul, ceea ce poate fi desprins şi din diferenţierea indicilor de randament planificaţi a fi obţinuţi cu ocazia desfăşurării acestora.



În graficul de mai sus, care corespunde cu eşaloarea pregătirii unui gimnast fruntaş, periodizarea antrenamentului capătă un caracter şi mai diferit, în sensul că pot fi distinse două genuri de perioade pregătitoare : primul, mai mult cu caracter de bază, de acumulare, iar al doilea, aşa cum rezultă din însăşi denumirea lui — pregătire pentru concurs — evident orientat spre cerinţele implicate de întrecerea ce urmează.

Exemplele de mai sus confirmă încă o dată necesitatea obiectivă a interpretării diversificate a periodizării antrenamentului potrivit situaţiilor concrete proprii diferitelor ramuri de sport.

În privinţa programării conţinutului antrenamentului corespunzător specificului acestei variante a periodizării pregătirii sportivilor, se poate aprecia că, în perioada pregătitoare, aceasta se realizează analog sporturilor menţionate în prima variantă. Deosebiri mai mari apar în intervalul în care sînt grupate concursurile cele mai însemnate, deoarece pregătirea pentru susţinerea acestora este orientată diferenţiat de la un concurs la altul.

La baza programării componentelor antrenamentului în intervalele dintre concursuri stau concluziile desprinse din întrecerile anterioare, constatările curente ale antrenorilor privind randamentul sportivilor în lecţii, cu ocazia trecerii probelor de control, în concursurile de verificare anume prevăzute. În intervalele respective, mai ales cînd au o durată mai mare, este necesar să fie continuată munca analitică pentru remedierea deficienţelor şi, totodată, în vederea perfecţionării execuţiilor de mare randament ale sportivilor respectivi.

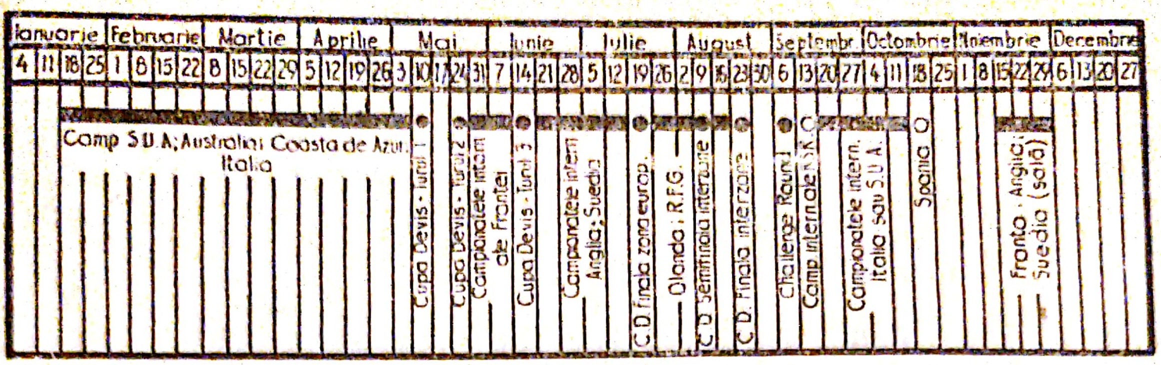
O altă cerinţă a programării componentelor antrenamentului în intervalele dintre aceste concursuri constă în aceea că, spre sfîrşitul acestora, mai ales în cele 10—12 zile premergătoare concursului, în sistemul lecţiilor trebuie să capete preponderenţă elementele tehnice, tactice şi fizice larg solicitate în concursuri. Prin această măsură se asigură adaptarea întocmai a capacităţii de muncă a organismului la cerinţele specifice ale concursului. Se recomandă, de asemenea, ca în zilele premergătoare concursurilor, în general în ultimele două, activităţile programate să aibă o durată scurtă şi să fie orientate mai mult în scopul asigurării gradului necesar de excitabilitate a sistemelor organismului pentru întrecerile respective.

În ceea ce priveşte dozarea efortului în ciclurile săptămînale ale primei jumătăţi a intervalului dintre concursuri are prioritate volumul şi numai punctarea periodică a acestuia cu exerciţii de intensitate maximală, iar în jumătatea a doua execuţiile analoge concursului, atît ca intensitate, cît şi ca volum de lucru.

c) *Periodizarea şi programarea conţinutului antrenamentului de la un concurs la altul*

Varianta respectivă se referă numai la unii sportivi fruntaşi care, participînd la numeroase concursuri internaţionale, nu beneficiază de o perioadă pregătitoare relativ îndelungată. În cazul acestora, concursurile sînt pregătite fiecare în parte şi în ordinea succesiunii lor, iar programarea componentelor antrenamentului în intervalele de răgaz competiţional este orientată cu deosebire spre perfecţionarea la cel mai înalt nivel a elementelor de mare randament, caracteristice fiecărui sportiv. Această particularitate a orientării conţinutului antrenamentului este explicabilă dacă ţinem seama de indicii superiori ai măiestriei sportivilor respectivi, dar, bineînţeles după caz, se acordă atenţie şi înlăturării unor deficienţe ce se pot ivi în domeniul pregătirii fizice, psihologice, tehnice etc.

Din graficul ce urmează, care se referă la activitatea unui jucător de tenis de certă valoare internaţională, se poate des-



prinde cît de anevoioasă devine pregătirea acestuia din cauza succesiunii „non-stop“ a concursurilor.

d) *Cazuri speciale de periodizare și programare a conținutului antrenamentului*

Odată cu intensificarea competițiilor și concursurilor internaționale, nu rareori apar situații în care unii sportivi participă la întreceri inițial neprevăzute în calendarul competițional aprobat.

Desigur, potrivit particularităților implicate de cazurile respective, sînt luate măsuri speciale de programare a conținutului pregătirii sportivilor, cunoscînd că situații de acest gen pot interveni mai ales în următoarele condiții :

Prin invitarea unor sportivi fruntași să participe la unele concursuri cu caracter internațional

Această situație poate avea implicații metodice deosebite, mai ales în cazul în care indicii pregătirii sportivilor respectivi se află numai la nivelul cerințelor perioadei pregătitoare. În astfel de cazuri antrenorii procedează la radicalizarea pregătirii sportivilor, aceasta realizîndu-se cu deosebire pe seama creșterii intensității efortului și a exersării elementelor specifice concursului. Radicalizarea instruirii sportivilor depinde și de valoarea tehnică a concursului respectiv. În condițiile în care valoarea participanților la concurs, precum și obiectivele de performanță ce sînt stabilite pentru a fi obținute pot fi realizate fără a se radicaliza conținutul pregătirii, atunci nu trebuie aduse modificări substanțiale ale regimului de lucru inițial stabilit.

Situații mai complexe intervin în cazurile în care participarea la asemenea concursuri ar necesita refacerea substanțială a programării inițiale, așa cum s-ar putea ivi, de exemplu, în gimnastică, atunci cînd exercițiile cu care urmează să concureze sînt numai în faza de învățare. În asemenea situații, participarea la concursuri neprevăzute nu este indicată și prin urmare trebuie evitată.

Calificarea sportivilor sau echipelor în etapele superioare ale diferitelor competiții internaționale

Participarea sportivilor la asemenea concursuri corespunde, în general, cu perioada competițională și, prin urmare, nu implică modificări metodice substanțiale. Aceste concursuri sînt pregătite însă special, pe baza unor planuri anume elaborate în acest scop.

În toate celelalte cazuri (participarea la fazele superioare ale „Cupei campionilor europeni“ sau a altor competiții), care nu coincid cu stadiul pregătirii majorității sportivilor din țara respectivă, programarea componentelor antrenamentului se face potrivit datelor la care urmează să se desfășoare concursurile respective. Faptul că pregătirea sportivilor antrenați în aceste competiții, la datele respective, diferă de aceea a majorității sportivilor incluși în ramura de sport dată, nu poate fi interpretată ca o abatere de la normele metodice ale organizării instruirii sportivilor, ci, dimpotrivă, o cerință determinată de cauze obiective.

Participarea la turnee desfășurate în anotimpuri neprielnice practicării sportului respectiv

Aceste cazuri sînt întîlnite mai ales în rîndul „sporturilor sezoniere“ (fotbal, schi etc.) cînd, în vederea optimizării pregătirii sportivilor, se organizează o suită de concursuri în țări ce permit practicarea sportului în cauză în bune condiții. Organizarea unor turnee în țările calde, în intervalul în care în țara respectivă este iarnă, lărgește experiența competițională a sportivilor și uneori contribuie chiar la afirmarea pe plan internațional a unor tineri talentați, dar insuficient verificați pînă în momentul respectiv.

e) PROBELE ȘI NORMELE DE CONTROL

Probele și normele de control, ca altă componentă a planului de pregătire anual, se referă la stabilirea de către antrenor a acelor structuri de exerciții și indici de randament care în ansamblul lor vor constitui un real sprijin, pentru sondarea analitică a gradului de pregătire a sportivilor, bineînțeles în raport cu cerințele ramurii sau probei respective. În acest scop, concomitent cu stabilirea lor, antrenorii le programează pentru a fi trecute la anumite date, de obicei înaintea unor concursuri importante sau în finalul anumitor etape ale instruirii.

f) PRECIZAREA FORMELOR ȘI LOCULUI DE PREGĂTIRE A SPORTIVILOR

Acestea completează conținutul planului de pregătire anual, iar însemnătatea lor constă în faptul că printr-o alternare judicioasă pot contribui la îndeplinirea temeinică a obiectivelor planificate, ca și la favorizarea creșterii indicilor biologici ai organismului, reazem de bază pentru îmbunătățirea randamentului sportiv. În acest scop, stabilirea unor intervale scurte de pregătire la munte și la mare, sub forma unor tabere, pregătiri centralizate etc., nu numai că sînt binevenite, ci și necesare pentru aprofundarea elementelor de conținut ale instruirii și, de asemenea, în vederea sporirii „depozitelor“ de energie psihică și fizică a subiecților în cauză.

g) DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

Datele efectuării controlului medical, de regulă sînt programate în finalul sau la începutul unor etape importante ale pregătirii sportivilor. În acest fel, antrenorii sînt substanțial ajutați să-și dea seama de potențialul biologic al sportivilor, care, așa cum se cunoaște, constituie una din cele mai însemnate resurse ale obținerii randamentului sportiv.

Desigur, cunoașterea datelor medicale ale sportivilor nu are loc numai cu aceste prilejuri, ci continuu, de-a lungul procesului de pregătire și, ca urmare, controalele menționate trebuie înțelese ca avînd un caracter complex, de testare multilaterală a stării de sănătate.

Forma alcătuirii planului de pregătire anual

Alcătuirea planului de pregătire anual se deosebește de la un sport și chiar de la un antrenor la altul, iar cea mai sintetică exprimare a acestuia, de altfel larg răspîndită în practica antrenorilor, este sub formă grafică, după cum rezultă și din exemplele ce urmează.

PENTRU O ALERGĂTOARE DE VITEZĂ FRUNTAȘĂ

Numele și prenumele.

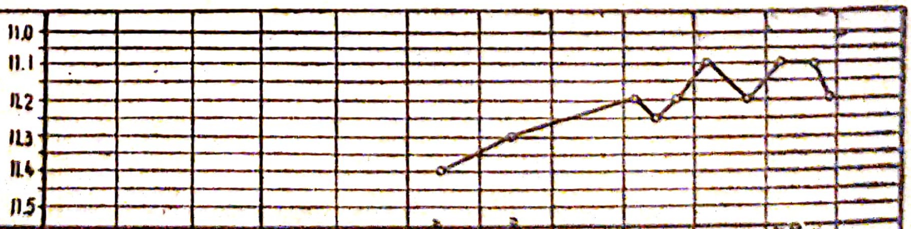
Proba	1964	1965	1966
100 m	12.6	12.2	12.1
80 m.g	11.9	11.3	11.1
200 m.	-	-	25.6

Lunile	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mar.	Apr.	Mai	Iunie	Iulie	Aug.	Sept.	Oct
Perioade	Pregătitoare						Competițională					
Etape (Data-locul)			Tusnad 23.XII-14.I	Tabăra 1.II-27.II	BUCUREȘTI 6.III-27.III				Poiana Brașov 3 VII-28 VIII		Snagov 29.VIII-25.IX	

		Realiz. 1965	Planif. 1966	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mart.	Apr.	Mai	Iunie	Iulie	Aug.	Sept.	Oct.
Număr de antrenamente		156	201	20	22	30	17	20	20	18	14	12	16	12	
Probe de control	50 m plat	6.9	6.8		6.9	6.9		6.8							
	20 m plat lansat	2.35	2.25		2.35	2.30		2.25							
	Lungime fără elan	2.20	2.35		2.20	2.25		2,35							
	Triplu salt fără elan	6.80	7.20		6.90	7.10		7.20							
	Detentă in sus	47	50		47	48		50							
	Tracțiuni in brațe	1	3		1	2		3							
	Abdomen atîrnat	0	5		3	4		5							

Alergare de viteză	2450	10.000	-	-	-	800	1000	1200	1000	1000	2000	1000	2000	
—„— 3/4	27.090	48.200	-	7000	9000	5.000	10.000	3.000	5.000	3.000	2000	3000	1200	
—„— 1/2	37.340	125.800	26.000	23.000	28.000	15.000	10.000	4.000	8.000	3.500	3000	3500	1800	
—„— ușoara	9h 5'	15 h	60'	3 h	4 h	1 h	1 h	1 h	1 h	1 h	30'	1 h	30'	
Exerciții speciale	38.390	54.000	6.000	8.000	9.000	6.000	8.000	2.500	4.000	3.600	2500	3600	1600	
Treceri peste gard	-	-	-	-	20×3-5g	28×3-5g	60×3-5g	48×3-5g	35×3-5g	35×3-5g	32×3-6g	25×3-5g	25×3-5g	
Starturi	129	201	-	-	15	10	30	35	25	30	25	15	15	
Sărituri	4053	18.500	8.000	2.000	2.500	800	1500	800	700	1.000	200	800	200	
Exerciții pe scări	9.040	18.200	5.000	2.000	-	2.400	4.000	2.400	2.400	-	-	-	-	
Haltere	2.230	34t	-	3t	15t	8t	5t	3t	-	-	-	-	-	
Ex. pe grupe musculare	1.510	10.500	1.000	1.600	2.000	800	2.000	800	700	600	100	800	100	
Control medical														

Graficul performanțelor pe anul....



Locul disputării concursurilor								C.Republic. primăvară jun. buc	C.Republic primăvară senior buc		Rom.-Ung.-Iug. Polonia școlare și C.Republic jun. Buc.	Rom.-Pol. jun. Polonia C.Republic sen. Cluj	Rom.-Ital.-Iug. Bale-Sarajevo Europa-jun. Minsk	
Numărul starturilor	44							8	8	4	3	5	6	
Numărul concursurilor	14							2	2	2	3	2	3	

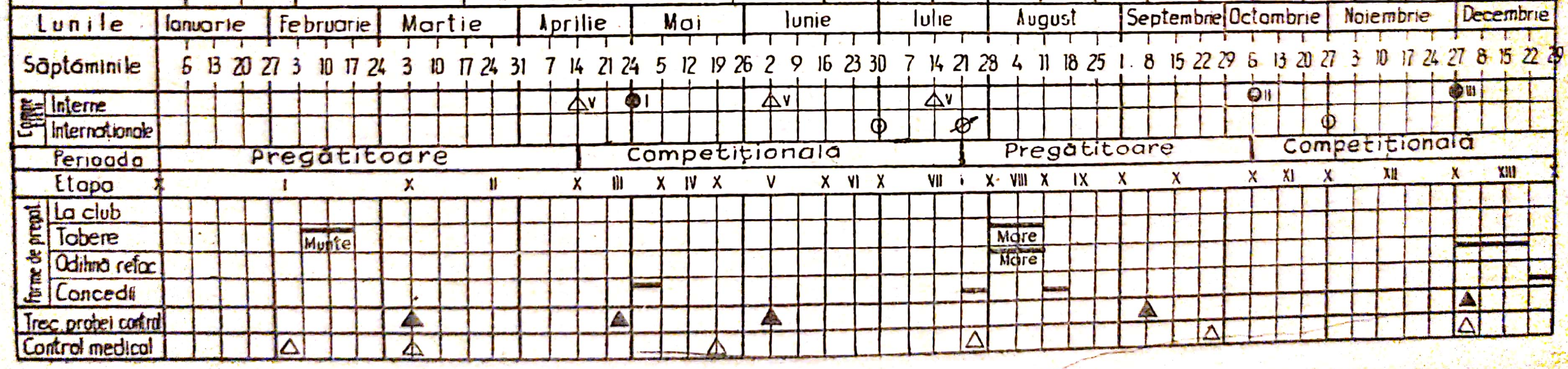
GRAFICUL PLANULUI DE PREGĂTIRE ANUAL
(GIMNASTICĂ)

CLUBUL ______________________
SECȚIA ______________________
ECHIPA (GRUPA) ______________________
ANTRENORUL ______________________

Numele și prenumele	Perform.		Rezultate
	Plan	Real	
	Imp. 8.80 l.a. 9.20		De loc. 1-3 la concursul de tineret R.P.U.-R.P.R 14-17 RDG. RSC. RPR 10-14 Intern. Buc. 6-9 Comp. R.P.R. Cifrice Ex. impuse 8.80 Ex. liber alese 9.20 Clasificări Norma de maestră pînă în decembrie Probe de control

Conținut	LUNILE											
	Ian.	Febr.	Mart.	Apr.	Mai	Iunie	Iulie	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.
SOL: Impus + liber ales - integral	S.l.a	S.i	S.i	S.i+l.a	Ex.I+l.a	Ex.I+l.a	Ex.	Ex.	Ex	P	P	P
Rondă răsturnat înapoi 3 legări	S	S.Ex.1	S.Ex.2	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	P	P	P	P	P
Rondă salt grupat	S	S	S	S	Ex.	Ex.	Ex	Ex.	P	P	P	P
Rondă salt întins	S	S	S	S	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	P	P	P	P
Rondă salt întins șurub 180°	-	-	-	-	S	S	S	Ex.	Ex	Ex.	P	P
Răsturnare înainte fără mîini	S	S	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	P	P	P	P	P
Răsturnare laterală fără mîini	S	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	P	P	P	P	P	P	P
PARALELE: Impus + liber ales - integral	S.l.a.	S.i.	S.i.	S.i+l.a	Ex.	Ex.	P	P	P	P	P	P
Îndreptare	S	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	P	P	P	P	P	P	P
Din atîrnat răsturnat-arunc. înapoi cu apucare	S	S	S	S	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	P	P
Roată pe tălpi cu apucare l.s. înainte	S	S	S	S	Ex.	Ex	Ex.	Ex.	Ex	P	P	P
BÎRNA: Impus + liber ales - integral	S.l.a	S.i.	S.i.	S.l.a.	Ex.l.a.	Ex.I	Ex.I.l.a	P.i.l.a.	P	P	P	P
Răsturnare lentă înapoi 2-3 legări	S	S	S	S.Ex.2	Ex.	Ex.	Ex.	P	P	P	P	P
Răsturnare lentă înapoi pe o mînă	S	S	S	S	S	S	Ex.	Ex.	Ex	Ex.	P	P
SĂRITURI: Impus	S	S	S	Ex.	Ex.	Ex.	P	P	P	P	P	P
liber ales roată directă peste	S	S									P	P

LEGENDA
S - Studiu
Ex. - Exersare
P - Perfecționare
i - Impus
l.a - Liber ales



Plan anual de antrenament anul 197___

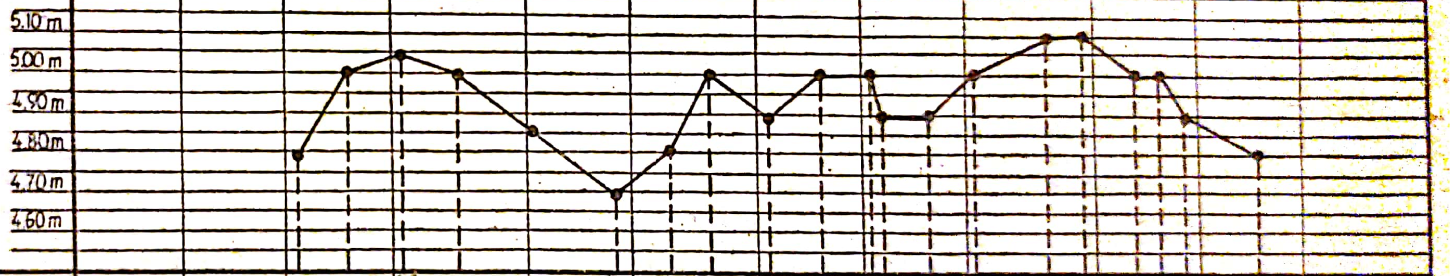
Numele ___
Data naşterii ___
Antrenor ___

	Obiective
oba	Performanta · 5,10 m
ijnă	• Mărirea prizei (4,30 - 4,35 m.) • Cresterea forţei si vitezei speciale • Perfectionarea prezentării si balansului piciorului de bătaie la răsturnare insurub. si de spr. la trecere peste stachetă

Lună	Dec.	Ian.	Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Sept	Oct	Nov.
Săptămina	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Perioada	Per. preg. iarnă I		Per. compet. I	Per. pregătitoare II		Perioada competiţională II				Perioada de tranziţie		
Etapa		I		II	III	IV	V	VI	VII	VIII IX		X
Data	1 Dec. - 15 Febr.		16 Febr. - 14 Mar.		18 Martie - 7 Iunie		8-21	6-31				
Locul			Bucuresti									
Forma	Club		Tabără		Club		Tab. Club	Tabără	Club			

	1969	1970	Dec.	Ian.	Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Sept	Oct	Nov.
					Buc Buc Buc.	Viena		Buc.	Barcel.	Buc Budap	Zürich Buc Buc	Buc		
mărul concursurilor		18			2	2	1	2	2	2	3	3	1	
mărul starturilor		19			2	3	1	2	2	2	3	3	1	

rafícul performanţelor



	1969	1970	Dec.	Ian.	Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Sept	Oct	Nov.
cul disputării concursului					Jun. I (H.C.) R.S.R. (Sala)	Internat. R.S.R. Europene	Div. etapa I	Div. etapa II R.S.R. - prim.	Div. etapa III Cupa Europei	Cupa U.G.S.R. Dosza-Dinamo Universitare (H.C.)	Cupa Europei Balcaniadă Camp. R.S.R.	Inter. R.S.R. R.S.R.-It.-Elv. Gwardia-Din.	Div. Etapa IV	

robe de ontrol		1969	1970	Dec.	Ian.	Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Sept	Oct	Nov.
	30m start din picioare	4"	3"7		●			●							
	Impins din culcat	75 Kg.	95 Kg		●			●							
	50m start de jos	6"2	8"2		●				●		●				
	100m plat	11"5	11"3		●						●				
	Tras la piept		80 Kg								●				
	30m lansat cu prăjina	3"5	3"4			●									
	30m plat lansat	3"2	3"2		●				●		●				

Plan anual de antrenament anul 197__

Numele ______________________
Data nașterii ______________________
Antrenor ______________________

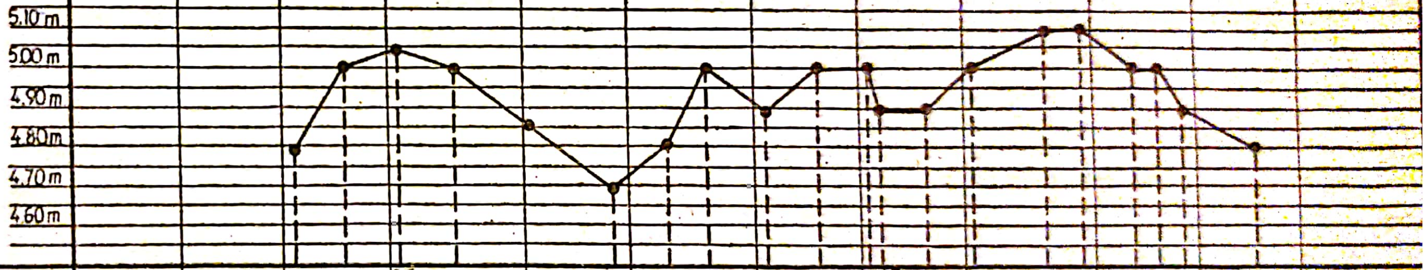
Proba	Obiective
	Performanța - 5,10 m
Prăjină	• Mărirea prizei (4,30 - 4,35 m.) • Creșterea forței și vitezei speciale • Perfecționarea prezentării și balansului piciorului de bătaie la răsturnare înșurub. și despr. la trecere peste ștachetă

Lună	Dec.	Ian.	Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Sept	Oct	Nov.
Săptămîna	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Perioada	Per. preg. iarnă I		Per. compet. I		Per. pregătitoare II		Perioada competiționala II			Perioada de tranziție		
Etapa		I		II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Data	1 Dec. - 15 Febr.		16 Febr. - 14 Mar		18 Martie - 7 Iunie		8-21	6-31				
Locul			B	u	c	u	r	e	s	t	i	
Forma	Club		Tabără		Club		Tab Club	Tabără	C	l	u	b

Buc
Buc
Buc.
Viena
Buc.
Barcel.
Buc
Budap
Zürich
Buc
Buc
Buc

	1969	1970	Dec.	Ian.	Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Sept	Oct	Nov.
Numărul concursurilor		18			2	2	1	2	2	2	3	3	1	
Numărul starturilor		19			2	3	1	2	2	2	3	3	1	

Graficul performanțelor



Locul disputării concursului

Jun. I (H.C)
R.S.R. (Sală)
Internat. R.S.R.
Europene
Div. etapa I
Div. etapa II
R.S.R. - prim.
Div. etapa III
Cupa Europei
Cupa U.G.S.R.
Dosza - Dinamo
Universitare (H.C)
Cupa Europei
Balcaniadă
Camp. R.S.R.
Inter. R.S.R.
R.S.R. - It. - Elv.
Gwardia - Din.
Div. Etapa IV

Probe de control		1969	1970	Dec.	Ian.	Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Sept	Oct	Nov.
	30 m start din picioare	4"	3"7		●			●							
	Impins din culcat	75 Kg	95 Kg		●			●							
	50 m start de jos	6"2	8"2		●				●		●				
	100 m plat	11"5	11"3		●						●				
	Tras la piept		80 Kg								●				
	30 m lansat cu prăjina	3"5	3"4			●									
	30 m plat lansat	3"2	3"2		●				●		●				

Așa cum se poate desprinde din graficul de mai sus, rezultă că în acest plan este prevăzut și volumul de muncă al sportivei respective, repartizat pentru fiecare lună de pregătire.

O altă formă sugestivă de alcătuire a planului de pregătire anual este cea prezentată în pagina 490, concepută pentru un săritor cu prăjina.

Din forma de prezentare a planului de mai sus, poate fi reținut detaliul referitor la denumirea perioadelor antrenamentului, care exprimă intervalele respective de pregătire mult mai diferențiat decît celelalte planuri anuale prezentate mai sus.

Privirea de ansamblu asupra planurilor menționate, dar mai ales a celei ce se referă la pregătirea gimnastului și a săritorului cu prăjina, călăuzește spre concluzia că în unele ramuri de sport pot fi distinse două mari intervale de pregătire, fiecare cuprinzînd cel puțin o perioadă pregătitoare și una competițională.

Împărțirea anului competițional în două cicluri poate fi determinată de mai mulți factori. În unele jocuri sportive, al doilea ciclu începe după un scurt concediu de care beneficiază jucătorii după încheierea campionatului ; în gimnastică, după încheierea concursurilor programate în lunile mai-iunie-iulie, aceasta cu atît mai mult, cu cît pînă la următoarele intervine un alt interval îndelungat, fără concursuri de mare răspundere.

Practica dovedește că împărțirea anului competițional în două cicluri poate avea consecințe favorabile asupra metodicii instruirii sportivilor, ele contribuind la o mai judicioasă programare a conținutului antrenamentului.

V. CONȚINUTUL ȘI METODICA ELABORĂRII PLANURILOR DE PREGĂTIRE PE ETAPE

ÎNSEMNĂTATEA PLANURILOR DE PREGĂTIRE PE ETAPE

Potrivit normelor statornicite în metodica instruirii sportivilor, etapele de pregătire reprezintă intervalele de timp relativ scurte, între 3 și 5 săptămîni, prin al căror conținut se realizează, treptat, obiectivele proprii planului de pregătire anual. Cu alte cuvinte, pornindu-se de la obiectivele generale de instruire și de performanță și ținînd seama și de sarcinile caracteristice perioadelor antrenamentului, planurile de pregătire pe etape reprezintă sistemul microciclurilor prin ale căror elemente de conținut se dirijează randamentul sportivilor în dublu sens : în vederea pregătirii lor potrivit cerințelor imediate, determinate de activitatea de instruire și de cea competițională, pe de o parte, și a celor de perspectivă exprimate în obiectivele anuale, pe de altă parte.

Așadar, fiecare etapă de pregătire contribuie la realizarea cerințelor implicate de următoarea și, în același timp, treptat și într-o anumită măsură, concură și la îndeplinirea sarcinilor de sinteză ale perioadelor antrenamentului, înțelegînd că cele ale perioadei competiționale trebuie chiar să depășească, dacă este posibil, obiectivele planului anual de pregătire. Stabilirea duratei planurilor de pregătire pe etape pentru un interval de 3—5 săptămîni răspunde cerinței îmbinării planurilor curente cu cele de perspectivă, potrivit căreia orice activitate curentă este necesar să fie orientată spre realizarea temeinică a sarcinilor imediate, dar, în același timp, să concure și la îndeplinirea unor obiective mai îndepărtate. În activitatea de instruire această interrelație are un caracter legic, pregătirea sportivilor neputîndu-se niciodată mărgini numai la elementele implicate, de exemplu, de concursul ce are loc în finalul unei săptămîni, după care instruirea să fie reluată din nou de la început pentru pregătirea concursului ce urmează duminica viitoare ș.a.m.d.

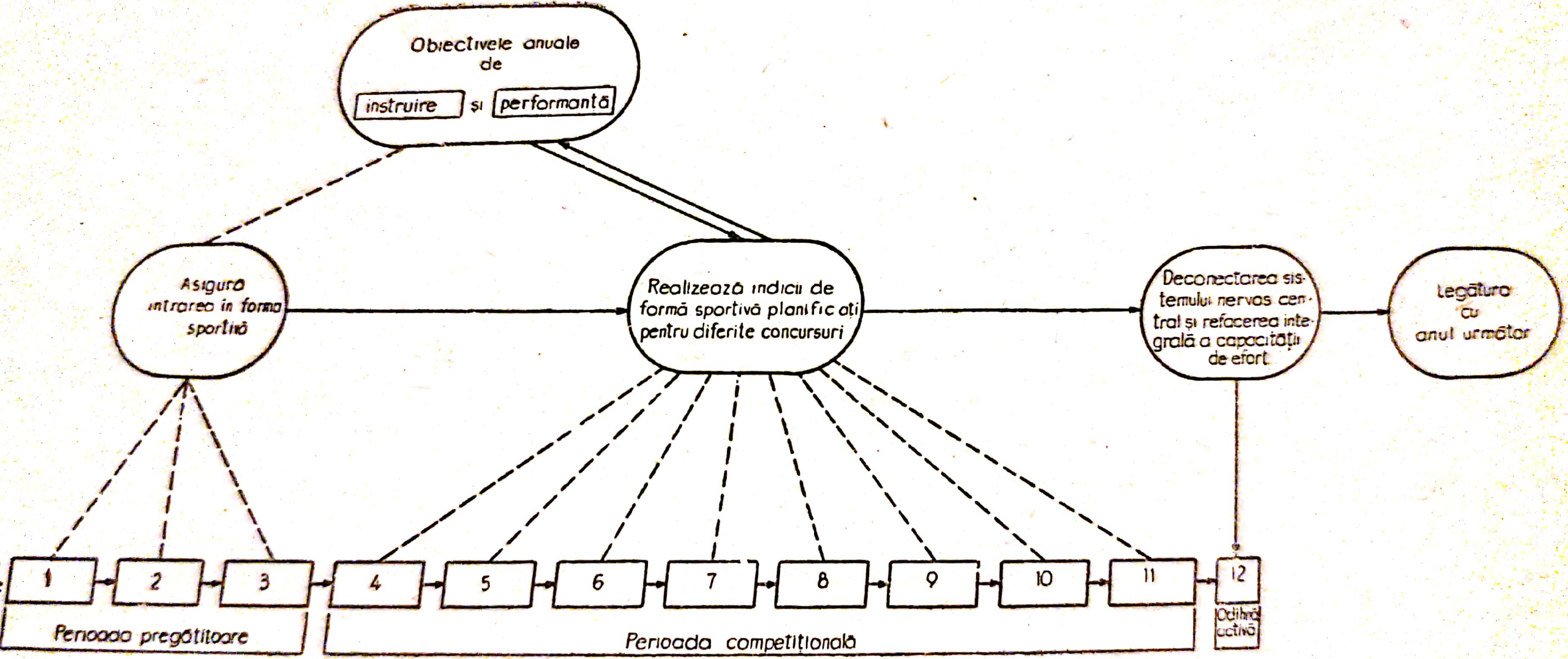
Interrelația planurilor de pregătire pe etapă cu obiectivele anuale de instruire și de performanță poate fi exprimată potrivit graficului din pag. 493.

CRITERIILE CE STAU LA BAZA STABILIRII DURATEI PLANURILOR DE PREGĂTIRE PE ETAPĂ

Criteriile care stau la baza stabilirii duratei etapelor de pregătire nu sînt aceleași pentru toate ramurile de sport, iar dintre acestea cele mai importante sînt :

a) *De la un concurs important la altul*

Asemenea situații pot fi întîlnite în majoritatea jocurilor sportive și mai ales în cazul în care, corespunzător datelor ca-


Obiectivele anuale de
instruire
și
performanță
Asigură intrarea în forma sportivă
Realizează indicii de formă sportivă planificați pentru diferite concursuri
Deconectarea sistemului nervos central și refacerea integrală a capacității de efort
Legătura cu anul următor
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Odihnă activă
Perioada pregătitoare
Perioada competițională

lendarului competițional, jocurile importante se succed după cum urmează :

X			X
I	—	—	I
1.V.	7.V.	14.V.	21.V

X = jocuri oficiale foarte importante
— =jocuri oficiale mai puțin importante

Asemenea cazuri sînt întîlnite cu deosebire la echipele fruntașe, care, deși se pregătesc cu răspundere pentru fiecare joc în parte, nu întîmpină de fiecare dată adversari capabili să le amenințe obținerea victoriei. Potrivit acestui grafic, jojocurile din 7—14. V sînt înțelese atît ca obiective de performanță (de acumulare de puncte necesare ocupării locurilor fruntașe în clasament), cît și prilejuri de verificare a unor acțiuni tehnice și tactice ce pot avea mare însemnătate pentru obținerea victoriei în jocul de mare amploare programat la 21. V.

b) *De la un concurs disputat pe teren propriu la altul desfășurat în aceleași condiții*

Acest criteriu este mai frecvent întîlnit la echipele cu o valoare mai scăzută, care, beneficiind de avantajele incontestabile ale jocurilor susținute „acasă“, caută să obțină cu tot dinadinsul un rezultat favorabil, necesar consolidării poziției lor în clasament.

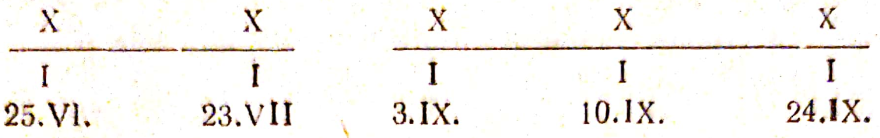
Grafic, această situație s-ar putea reprezenta în forma următoare :

X	—	X	—
I	I	I	I
1.V.	7.V.	14.V.	21.V.

X = jocuri în deplasare
— = jocuri pe teren propriu

c) *De la un concurs la altul*

Criteriul respectiv este folosit cu deosebire în atletism sau alte sporturi cu o structură competițională asemănătoare, în sensul că acestea se desfășoară la intervale relativ îndelungate sau grupînd o suită de concursuri ce se succed la date relativ apropiate ca în graficele de mai jos :



d) *De la un concurs intern la altul internațional*

Planurile de etapă întocmite potrivit acestui criteriu pot avea o durată deosebit de diversificată. Uneori, cînd jocul de campionat susținut duminică încheie planul de pregătire pe etapă, iar duminica viitoare este programat un joc internațional de mare însemnătate, intervalul respectiv poate fi considerat ca un plan de pregătire distinct, elementele de conținut ale acestuia primind însemnătatea și caracterul unei etape speciale de pregătire. Alteori, și acest caz este întîlnit în multe sporturi, cînd într-un interval ce nu depășește 3—5 săptămîni finalul acestuia este marcat de un concurs internațional, întrecerile interne ce-l preced vor fi înglobate în planul respectiv de etapă.

e) *De la un anumit nivel de instruire la altul*

Luarea în considerare a acestui criteriu este specifică planurilor de pregătire pe etapă alcătuite în perioadele pregătitoare, în care antrenorii nu planifică indicii de randament în raport cu performanțele, ci în primul rînd cu nivelul ascendent al instruirii. Durata acestor planuri este în funcție de caracterul sarcinilor instructive planificate pentru finalul acestor intervale, de nivelul exigențelor stabilite de antrenori în vederea creșterii gradului de pregătire a sportivilor respectivi.

COMPONENTELE PLANULUI DE PREGĂTIRE PE ETAPĂ

Componentele planului de pregătire pe etapă, în general, sînt următoarele :

a) obiectivele intermediare ;

b) principalele grupe de exerciţii;
c) probele şi normele de control;
d) ciclurile săptămînale de lecţii;
e) acţiunile cultural-educative;
f) aprecierile referitoare la îndeplinirea obiectivelor planificate.

a) Obiectivele intermediare ale planului de pregătire pe etapă sînt stabilite în concordanţă cu cerinţele ce decurg din obiectivele anuale şi, desigur, potrivit sarcinilor specifice intervalului respectiv. Dacă obiectivele anuale precizează direcţiile generale ale dezvoltării procesului de instruire pentru anul întreg, nediferenţiindu-le pe perioade sau etape, cele intermediare, deşi ţin seama de primele, stabilesc elementele de conţinut caracteristice pregătirii sportivilor numai de-a lungul etapelor respective.

Ca şi obiectivele anuale, cele intermediare vizează îmbunătăţirea componentelor antrenamentului sportiv, precum şi obţinerea performanţelor planificate pentru intervalul respectiv.

În privinţa formulării obiectivelor intermediare, pentru un aruncător de suliţă, de exemplu, acestea pot fi stabilite după cum urmează:

— menţinerea indicilor detentei musculare şi ai vitezei de execuţie;

— perfecţionarea ritmului ultimilor trei paşi, în condiţii de viteză sporită;

— dezvoltarea capacităţii de a se mobiliza corespunzător cerinţelor concursurilor organizate dimineaţa.

Aceste obiective corespund unei etape din perioada competiţională, iar obiectivul referitor la obişnuirea cu concursurile organizate dimineaţa, în cazul de faţă, trebuie interpretat în sensul că, sportivul respectiv, în general, se acomodează greu cu întrecerile desfăşurate în acest interval al zilei şi astfel, fără o pregătire orientată în acest scop, ar putea rata calificarea pentru finala concursului.

b) Precizarea principalelor grupe de exerciţii, deci a mijloacelor specifice etapei respective, se face în strînsă legătură cu obiectivele intermediare. Respectarea acestei cerinţe este cu atît mai necesară, cu cît obiectivele diferitelor etape diferă de la o perioadă la alta. În perioadele competiţionale, proprii jocurilor sportive, grupele de exerciţii folosite sînt orientate mai mult spre asigurarea pregătirii tactice, pe cînd în prima etapă a perioadei pregătitoare, spre îmbunătăţirea indicilor pregătirii fizice, tehnice etc.

Continuînd exemplificarea cu proba de aruncare a suliţei, în concordanţă cu obiectivele intermediare sus-menţionate, pot fi stabilite următoarele exerciţii principale : exerciţii pentru menţinerea mobilităţii articulaţiei scopulo-humerale şi a supleţei musculaturii trunchiului ; alternări de alergări lansate cu alergări de joc de gleznă şi cu genunchii sus ; alternarea săriturilor pas sărit şi pas săltat cu pentasalturi şi decasalturi ; sărituri în înălţime, în lungime, triplusalt, executate fără elan ; ridicări de greutăţi ; jocuri dinamice şi sportive ; concursuri de verificare organizate dimineaţa.

c) În legătură cu probele şi normele de control, acestea fiind precizate de obicei încă în planul de pregătire anual, în cazul de faţă se menţionează numai dacă sînt sau nu programate în intervalul respectiv.

d) Ciclul săptămînal de lecţii constituie componenta cea mai însemnată a planului de pregătire pe etapă, deoarece acesta cuprinde conţinutul înlănţuit al lecţiilor dintr-o săptămînă, deci a mijloacelor operative care determină, în cea mai mare măsură, pregătirea nemijlocită a sportivilor. În unele ramuri de sport, mai ales în jocurile sportive, conţinutul fiecărui ciclu săptămînal de lecţii este alcătuit numai de la o săptămînă la alta, iar în altele, nu rareori, chiar pentru întreaga durată a planului pe etapă.

Elaborarea conţinutului lecţiilor pentru mai multe săptămîni înainte este posibilă mai ales în sporturile care au condiţii constante de pregătire (gimnastică, box, lupte, scrimă etc.), întrucît organizarea lecţiilor nu este cu nimic influenţată de condiţiile atmosferice sau de alţi factori ce pot impune modificarea planificării iniţiale.

e) Acţiunile cultural-educative se referă la programarea unor convorbiri etice, vizionarea în colectiv a unor filme, piese de teatru, muzee, locuri istorice sau organizarea altor manifestări culturale, menite să contribuie la educarea morală şi cetăţenească a sportivilor, la îmbogăţirea vieţii spirituale a acestora.

f) Aprecierile referitoare la îndeplinirea planului de pregătire pe etapă se fac spre sfîrșitul acestuia și cuprind observațiile antrenorului privind gradul de realizare a obiectivelor stabilite inițial.

Exemplul de mai jos redă aprecierile ce pot fi formulate în finalul planului de pregătire pe etapă, propriu unui aruncător de suliță.

Obiectivul de performanță a fost realizat. Sportivul a dat dovadă de conștiinciozitate în procesul de pregătire. Se observă o corespunzătoare adaptare a organismului la eforturile intense. În viitor este necesar să se acorde mai multă atenție perfecționării tehnicii și dezvoltării indicilor vitezei de reacție. Cel mai bun randament a fost obținut în ciclurile săptămînale în care ponderea temelor de instruire a alternat după cum urmează : luni — tehnică și viteză ; marți — forță și detentă ; miercuri — tehnică, mobilitate și îndemînare ; joi — concurs de verificare ; vineri — pauză ; sîmbătă — concurs ; duminică — pauză.

Potrivit aprecierilor ca și altor învățăminte rezultate din activitatea sportivilor de-a lungul etapei respective, antrenorii procedează la elaborarea planului pentru etapa următoare.

Pentru sportivii fruntași, precum și pentru cei tineri cu certe perspective de afirmare, planurile de pregătire pe etape se alcătuiesc individual, corespunzător particularităților acestora și, desigur, în concordanță cu obiectivele de instruire și de performanță, curente și de perspectivă.

CERINȚELE ALCĂTUIRII CICLULUI SĂPTĂMÎNAL DE LECȚII

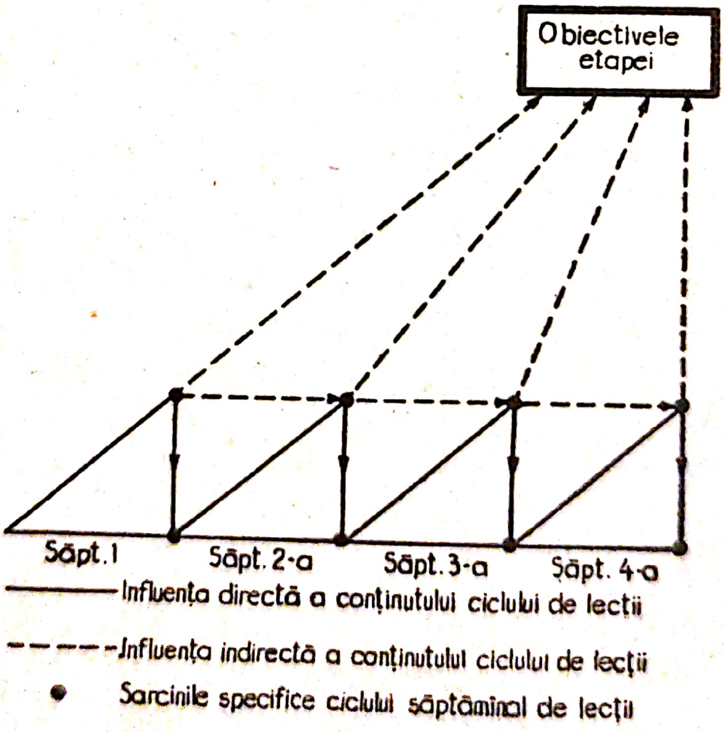
a) Să fie programat în concordanță cu timpul liber al sportivilor.

Antrenorii stabilesc programul de activitate al sportivilor, ținînd seama în primul rînd de timpul disponibil al acestora, în raport cu îndatoririle ce le revin la locul de muncă. Această măsură nu prezintă importanță numai pentru stabilirea orelor la care se vor desfășura lecțiile de antrenament, ci și pentru organizarea altor activități legate de pregătirea sportivilor, cum sînt, de exemplu, efectuarea gimnasticii de înviorare, exersarea în timpul liber a unor exerciții pentru dezvoltarea calităţilor motrice sau perfecţionarea unor procedee tehnice, organizarea de acţiuni cultural-educative etc.

b) Să asigure realizarea temeinică a sarcinilor instructive ale săptămînii în curs şi, totodată, să contribuie şi la îndeplinirea cerinţelor ce le implică activitatea din săptămîna următoare.

Conţinutul fiecărui ciclu săptămînal de lecţii, desigur, ţinteşte pregătirea sportivilor corespunzător cerinţelor specifice săptămînii respective (determinate de concursul ce urmează sau numai de anumite sarcini instructive), dar, concomitent cu aceasta, include şi unele elemente orientate spre îndeplinirea sarcinilor ce sînt prefigurate pentru următorul ciclu şi chiar în vederea realizării obiectivelor din finalul etapei respective.

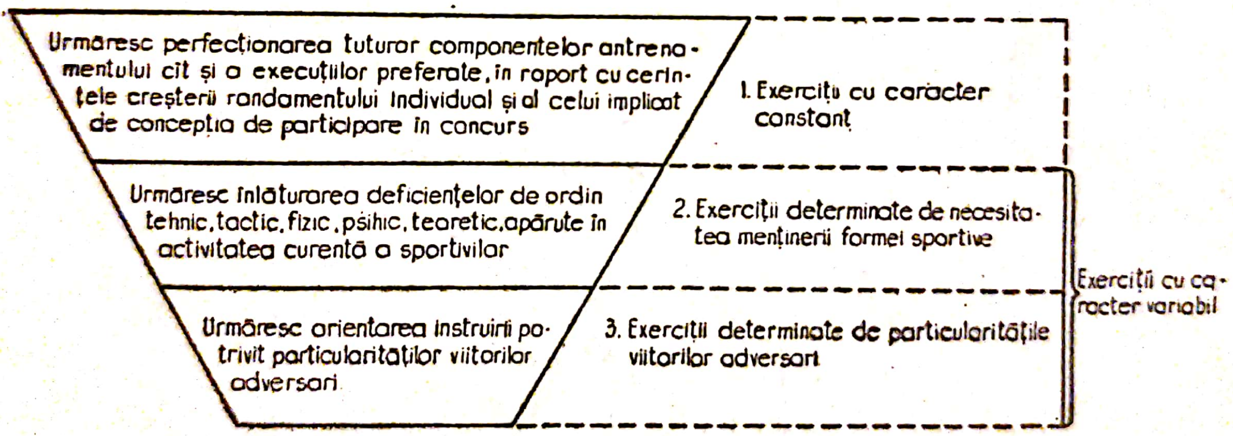
Potrivit acestei înţelegeri, legătura dintre ciclurile săptămînale de lecţii proprii etapei respective, pe de o parte şi obiectivele acesteia, pe de altă parte, poate fi reprezentată după cum urmează :


Obiectivele etapei
Săpt. 1
Săpt. 2-a
Săpt. 3-a
Săpt. 4-a
Influenţa directă a conţinutului ciclului de lecţii
Influenţa indirectă a conţinutului ciclului de lecţii
● Sarcinile specifice ciclului săptămînal de lecţii

Corespunzător acestui grafic, conţinutul lecţiilor din fiecare ciclu săptămînal (liniile neîntrerupte) realizează, în primul rînd, sarcinile proprii săptămînii respective, dar în acelaşi timp concură şi la îndeplinirea celor ale săptămînilor următoare (liniile punctate orizontale) şi, desigur, a celor incluse în obiectivele etapei, legătura cu acestea fiind reprezentată prin liniile punctate oblice și cea verticală.

c) Stabilirea judicioasă a conținutului instructiv al lecțiilor, în sensul că acesta să contribuie atît la perfecționarea permanentă a indicilor individuali ai pregătirii sportivilor, cît și la pregătirea acestora potrivit particularităților adversarilor ce urmează a fi întîlniți în concursurile următoare.

Procesul de perfecționare a pregătirii sportivilor, așa cum se cunoaște, are un caracter neîntrerupt, ceea ce călăuzește spre concluzia potrivit căreia componentele fundamentale ale antrenamentului (execuțiile tehnice, tactice, anumite exerciții caracteristice pregătirii fizice etc.) trebuie repetate neîncetat, indiferent de cerințele, într-adevăr diversificate, impuse de activitatea curentă. Această normă a metodicii instruirii este inclusă și în alcătuirea conținutului ciclului săptămînal de lecții, în care sens pot fi distinse două mari categorii de mijloace, fiecare îndeplinind funcții bine determinate, așa cum rezultă din următoarea schemă :



Urmăresc perfecționarea tuturor componentelor antrenamentului cît și a execuțiilor preferate, în raport cu cerințele creșterii randamentului individual și al celui implicat de concepția de participare în concurs

Urmăresc înlăturarea deficiențelor de ordin tehnic, tactic, fizic, psihic, teoretic, apărute în activitatea curentă a sportivilor

Urmăresc orientarea instruirii potrivit particularităților viitorilor adversari

1. Exerciții cu caracter constant

2. Exerciții determinate de necesitatea menținerii formei sportive

3. Exerciții determinate de particularitățile viitorilor adversari

Exerciții cu caracter variabil

Cu alte cuvinte, exercițiile fundamentale care asigură substanțialitatea randamentului individual și colectiv al sportivilor sînt cele mai larg și constant incluse în lecții, după care urmează cele necesare corectării operative a formei sportive, iar într-o proporție evident diminuată față de primele două, cele determinate de particularitățile adversarilor.

În unele cazuri, raportul dintre cele două categorii de mijloace incluse în ciclurile săptămînale de lecții poate prezenta ponderi diferite, dar aceasta reprezintă numai excepția și nu regula, întrucît fără prezența constantă a exercițiilor fundamentale, caracteristice sportului respectiv, nu pot fi asigurate premisele de bază ale creşterii măiestriei sportive.

d) Alternarea temelor instructive ale lecţiei în scopul realizării integrale a sarcinilor proprii fiecărei săptămîni.

Respectarea acestei cerinţe are mare însemnătate mai ales în partea a doua a perioadei pregătitoare şi de-a lungul întregii perioade competiţionale. În ciclurile săptămînale respective, în primele lecţii antrenorii dau prioritate temelor cu privire la perfecţionarea tehnicii şi a pregătirii fizice individuale, iar în următoarele, celor orientate spre realizarea cerinţelor globale ale concursului. Într-un ciclu săptămînal de lecţii, acest sistem de lucru poate fi concretizat în următoarea eşalonare : duminică — concurs ; luni — accelerarea refacerii capacităţii de muncă a organismului ; marţi — pregătirea fizică şi tehnică individuală ; miercuri — concurs în care se aplică tactica preconizată pentru întrecerea următoare ; joi — perfecţionarea individuală şi pe grupe de lucru a unor cerinţe tehnice şi tactice : vineri — pregătire tehnică subordonată concursului ce urmează ; sîmbătă — scurte finisări tehnico-tactice, individual sau pe grupe ; duminică — concurs.

Precizarea diferenţiată a ponderii temelor instructive din cadrul fiecărei lecţii a ciclului săptămînal, măsură subordonată realizării obiectivului călăuzitor al săptămînii respective, corespunde unei interpretări superioare a organizării conţinutului activităţii sportivilor din acest interval, potrivit căreia fiecare lecţie şi chiar exerciţiu constituie părţi integrante ale unui sistem de lecţii. Sugestiv spus, conţinutul înlănţuit al lecţiilor dintr-o săptămînă reprezintă o lecţie mare, în care fiecare exerciţiu şi lecţie curentă îşi aduce contribuţia necesară şi obligatorie la realizarea sarcinii principale a săptămînii respective.

Tot în direcţia eşalonării temelor instructive, specialiştii scot în evidenţă necesitatea programării în acest interval a unui antrenament fundamental, prin acesta înţelegîndu-se, de regulă, amplasarea la mijlocul ciclului săptămînal a unei lecţii în care ponderea cade asupra exersării globale a probei sau ramurii de sport în condiţiile analoge concursului. Antrenamentul fundamental poate avea şi semnificaţia perfecţionării în lecţia respectivă numai a unor componente ale antrenamentului, în momentul dat avînd o mare însemnătate pentru cresterea randamentului.

e) Repartizarea volumului și intensității efortului să asigure optimizarea capacității de muncă a organismului în concurs.

Această cerință se referă mai ales la conținutul etapelor din perioada competițională în care, în general, la începutul intervalului predomină volumul de muncă, spre mijlocul acestuia intensitatea și apoi scăderea efortului în vederea restabilirii capacității de muncă a organismului. Acest procedeu de lucru este larg răspîndit în practica instruirii sportivilor, dar, așa cum arată unele cercetări, nu poate fi absolutizat. Uneori, mai ales în ciclurile din perioadele pregătitoare și competițională, se pot obține indici funcționali ridicați, chiar dacă succesiunea solicitărilor respective nu asigură o restabilire completă a capacității de muncă. Aplicarea acestui procedeu poate contribui la creșterea indicilor funcționali ai organismului, dar numai temporar, deoarece folosirea lui continuă poate avea consecințe negative. Din acest motiv, după un asemenea ciclu de lecții urmează altul, în care eforturile sînt mai puțin intense și chiar moderate, întrucît numai în aceste condiții se poate asigura menținerea prospețimii capacității de muncă a organismului. Diminuarea volumului și mai ales a intensității efortului apare ca o cerință importantă și pentru ciclul de lecții care urmează unui concurs de mare amploare.

Alternarea sub formă de val a volumului și intensității efortului din fiecare ciclu de lecție contribuie la cea mai corespunzătoare soluționare a menținerii capacității de muncă a organismului și implicit a formei sportive.

f) În a doua jumătate a ciclului săptămînal de lecții, cu deosebire a celor din perioada competițională, structura exercițiilor folosite este strîns conjugată cu solicitările de efort analoge concursurilor ce urmează.

De fapt, prin respectarea acestei cerințe se asigură întărirea stereotipurilor proprii concursurilor și astfel sînt sporite și posibilitățile de obținere a unui randament sportiv optim. În acest sens o grijă deosebită se acordă ritmului de desfășurare a acțiunilor, structurii schemelor tactice care urmează a fi aplicate în concurs, finisării execuției unor componente ale procedeelor tehnice etc.

În afara cerințelor enumerate mai sus, mai ales în perioada competițională, antrenorii manifestă permanente preocupări cu privire la influențarea stărilor psihice ale sportivilor. Aceasta cu atît mai mult, cu cît rezultatele sportive au o mare influență asupra comportamentului sportivilor. În această direcție, ei sînt influențați și de comentariile presei, de opinia și atitudinea spectatorilor etc.

Nu rareori, ca urmare a deficiențelor de natură educativă, mai ales după victoriile repurtate, unii sportivi manifestă evidente tendințe de supraapreciere a forțelor lor. Alteori, în rîndul colectivului respectiv se poate declanșa un climat de activitate negativ, ca urmare a promovării în rîndul formației a unor tineri care se dovedesc a fi mai buni decît așa-zișii sportivi consacrați, dar care nu sînt priviți și nici primiți cu încredere de către ceilalți coechipieri.

Desigur, manifestările de acest gen trebuie prevenite și de aceea antrenorii acționează atent în vederea depistării unor asemenea stări și corespunzător fiecărei situații în parte procedează cu tact la înlăturarea atitudinilor și cauzelor care ar putea avea consecințe negative asupra randamentului sportivilor.

Din sistemul cerințelor referitoare la alcătuirea conținutului ciclurilor săptămînale fac parte și măsurile menite să asigure adaptarea pregătirii sportivilor potrivit condițiilor în care urmează să se desfășoare viitoarele concursuri. În acest sens se asigură concordanța regimului de desfășurare a lecției cu cel precizat pentru concursul respectiv (locul desfășurării, timpul alocat încălzirii generale etc.). În același timp, în unele lecții pot fi organizate galerii ostile, mai ales în vederea obișnuirii sportivilor cu condițiile în care se va desfășura concursul în deplasare. De asemenea, adesea se organizează concursuri de verificare, în care partenerii sînt instruiți să acționeze potrivit caracteristicilor adversarilor pe care-i va întîlni în competiții de mare răspundere.

FORMA ALCĂTUIRII PLANULUI DE PREGĂTIRE PE ETAPĂ

Elementele de conținut ale planului de pregătire pe etapă, de exemplu pentru un aruncător de suliță, pot fi stabilite potrivit modelului din pag. 504 și 505 :

Alcătuirea planului de pregătire pe etapă în forma arătată este frecvent întîlnită în sporturile individuale. În jocu-

PROBA : aruncarea suliței
SPORTIVUL : ....

DURATA : 20.VII-18.VIII.1964
Antrenor : ....

Plan de pregătire pe etapă

OBIECTIVE :

- — Menținerea indicilor detentei musculare și ai vitezei de execuție.
- — Perfecționarea ritmului ultimilor 3 pași înainte de aruncare, în condiții de viteză crescută.
- — Dezvoltarea capacității de a se mobiliza corespunzător cerințelor concursurilor organizate dimineața.
- — Obținerea rezultatului de minimum 74 m în antrenamentele de control organizate dimineața și 77—78 m în cele organizate după-amiază.

PRINCIPALELE MIJLOACE :

- — Alternări de alergări lansate cu alergări de „joc de gleznă“ și „cu genunchii sus“.
- — Alergare pe distanțe scurte cu purtarea suliței deasupra umărului și lansarea ei în urmă.
- — Alternarea săriturilor „pas sărit“ și „pas săltat“ cu „pentasalturi“ și „decasalturi“.
- — Sărituri în înălțime — lungime — triplusalt, executate fără elan.
- — Ridicări de greutăți ; jocuri dinamice și sportive.
- — Concursuri speciale, organizate dimineața.
- — Aruncarea suliței în condiții regulamentare.

CICLUL SĂPTĂMÎNAL
DE LECȚII 20—27.VII. Sarcina principală

Ziua și ora	LUNI 17—19,30	MARȚI 9—10 17,30—19,30	MIERCURI 18—19	JOI 17—19,30	VINERI 9—10 17,30—19,30	SÎMBĂTĂ 18—19	DUMINICĂ
	Încălzire generală 15 min — 5—6 (20 m a.j.gl.+ +60 m a.s.l.) 2/4—3/4	*Încălzire concurs 18 min* — 6 aruncări suliță cu elan complet 4/4 (tip verificare)			Același program de marți dimineața *Încălzire tip concurs 18 min*	*Încălzire generală 15 min*	

— 2-3 × 30 m a.g.s. 3/4 — 4/4. — 2-3 × 40 m a.j.s. 3/4 — 4/4. — 20-30 aruncări cu pietre sau mingi de oină cu 3 pași elan 4/4 (se corectează biciuirea brațului) — 15 aruncări mingi medicinale cu 2 mîini peste cap înainte — 8-10 sărit. lungime fără elan — 8-10 sărit. triplusalt fără elan — 4-6 × 30 m alergare pas sărit — 2-3 serii × 30 s. sărituri pe 2 picioare (ca mingea); execuție din gleznă cu genunchii blocați — 10 min exerciții pentru mobilitatea articulației scapulo-humerale executate cu partener și cu sulița — 2 × 200 m alergare lansată 1/4	*Încălzire tip concurs 18 min* — 6 aruncări suliță cu elan complet 4/4 — 12-15 arunc. suliță cu elan redus (7-9 pași) — 5-7 min încălzire pt. haltere: — ridicări de haltere; — smuls cu fandare 6 × 40; 5 × × 50; 2 (3 × 60); — împins culcat 6 × 50; 4 × 60; 2 (3 × 70); — semigenuflexiuni cu săritură 3 (10 × 50); — răsuciri trunchi cu bara pe umeri 2 (10 × 50) — 8-10 min exerciții mobilitate executate cu partener și cu sulița — 5-7 min cros	2 + 10 min joc BASCHET	Același program de luni	— 10-12 aruncări suliță cu elan mediu (11-13 pași) 3/4 — 4/4 — 15-20 aruncări suliță cu elan redus (7-9 pași) 2/4—3/4 — 6-8 × verificare de elan complet — 10 min arunc. cu sulița la ținte apropiate (15-25 m) — 10 min exerciții cu mingea medicinală pentru încălzirea musculaturii abdominale (se execută din șezînd pe iarbă) — 10-15 min plimbare cu sulița prin pădure (aruncări la ținte ivite în drum) — după antrenament, exerciții speciale de relaxare și masajul umărului	Concurs la aruncarea greutății și a discului	CONCURS
Acțiuni cultural-educative		9—10 conferință 20—22 film			20—23,30 DANS	
PROBE DE CONTROL	Verificarea vitezei elanului complet			11 s și pe cele două părți: dintre care în prima 7,2 s, iar a doua 3,8 s.		

rile sportive, ținînd seama că pregătirea echipei implică pe lîngă pregătirea individuală și perfecționarea instruirii cuplurilor, a compartimentelor și a echipei ca un tot omogen, forma de alcătuire a planului pe etapă nu rămîne aceeași. Evident, deosebirile se manifestă în formularea tuturor componentelor planului de pregătire pe etapă, cu care ocazie se vor stabili atît elementele pregătirii individuale, cît și ale celei colective.

Potrivit acestei particularități, antrenorii pot alcătui planul de pregătire pe etapă corespunzător modelului din pag. 508—511.

Așa cum rezultă din graficul prezentat, alcătuirea planului de pregătire pe etapă în jocurile sportive capătă un caracter mult mai complex. Poate fi subliniat, de asemenea, faptul că odată ce conținutul ciclului săptămînal detaliază principalele elemente ale pregătirii sportivilor în intervalul respectiv, adeseori se poate renunța la alcătuirea, pentru fiecare lecție în parte, a cîte unui plan de lecții independent.

În privința formei de alcătuire a ciclului săptămînal de lecții, în pregătirea unui canotor aceasta poate fi reprezentată și potrivit tabelului din pag. 512.

VI. PARTICULARITĂȚILE LECȚIEI DE ANTRENAMENT

a) *Structura lecției de antrenament*

La baza alcătuirii lecției de antrenament, în general, stau cerințele didactice larg statornicite în domeniul metodicii construirii lecției de educație fizică. Și într-un caz și în celălalt, lecția constituie forma de bază a organizării procesului instructiv-educativ, principala cale prin care se realizează transmiterea de către antrenori a cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor și calităților motrice, dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, influențarea sistematică a pregătirii psihologice a sportivilor.

Deosebirea dintre lecția de antrenament și cea de educație fizică se manifestă mai ales în privința conținutului acesteia, dar și a structurii ei. În ceea ce privește conținutul lecțiilor, acesta este determinat de componentele proprii fiecărei ramuri de sport, de caracterul efortului, care nu numai că diferă de la un sport la altul, dar implică și adaptarea organismului sportivilor la solicitările intense, maximale, strict necesare obținerii performanțelor superioare.

Structura lecției de antrenament, adică organizarea și succesiunea principalelor verigi (etape) ale activității sportivilor în timpul afectat desfășurării acesteia, nu rămîne mereu aceeași, ci se modifică în funcție de scopurile didactice urmărite și, de asemenea, de temele instructive ale lecțiilor curente.

Cu alte cuvinte, potrivit scopurilor didactice, care definesc trăsătura dominantă a activității sportivilor în lecție (învățarea, repetarea, fixarea, perfecționarea sau verificarea elementelor de conținut ale tehnicii, tacticii, pregătirii fizice etc.) și, de asemenea, în concordanță cu temele instructive, care precizează cuprinsul particularizat al fiecărei lecții (procedee tehnice, acțiuni tactice, sensul dezvoltării calităților motrice etc.) organizarea și succesiunea verigilor nu poate avea întotdeauna același caracter.

În general, verigile lecției de antrenament sînt :

— organizarea sportivilor pentru începerea ordonată a activității din lecție ;

— pregătirea aparatului locomotor și a marilor funcții ale organismului pentru activitatea ce urmează a fi depusă în lecție (încălzirea) ;

— consolidarea deprinderilor motrice însușite în activitatea anterioară ;

—perfecționarea în continuare a priceperilor, deprinderilor și calităților motrice specifice sportului respectiv ;

— aplicarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice în condiții analoge sau identice solicitării acestora în concursuri ;

— restabilirea capacității de efort a organismului ;

— recomandările antrenorului pentru activitatea independentă ce trebuie depusă de sportivi în timpul lor liber.

Privirea de ansamblu asupra verigilor lecției călăuzește spre concluzia că, de fapt, fiecare dintre acestea concretizează cîte o parte a unui sistem de cerințe didactice, izvorîte din norme cu caracter pedagogic, fiziologic, psihologic și metodic, toate confirmate în activitatea practică a antrenorilor ca fiind

Ciclul de lecţii

SARCINILE INSTRUIRII: CARACTERUL

Zilele săptămînii	MARȚI	ORA	MIERCURI
Tipul de lecție	T+P.F.		T+Ta
Durata lecției	100 min		90 min
Intensitatea efortului	M+Sm		M
			CONȚINUTUL
PORTARI	1. Încălzire — 15 min. 2. Exersarea procedeelor tehnice însușite — 15 min. 3. Dezvoltarea vitezei de reacție prin sprinturi, plonjoane, boxări etc. — 15 min. 4. Apărare în poartă la mingile trase de atacanți — 30 min. 5. Degajări la puncte fixe — 15 min.	15,00—16,30	1. Încălzire — 15 min. 2. Repetarea procedeelor tehnice de bază și în special a degajărilor la puncte fixe și a ieșirilor la blocaj — 30 min. 3. Lucru individual cu antrenorul — 15 min. 4. Apărare în poartă la mingile trase de atacanți în cadrul exercițiilor 4 și 5 — 15 min.
APĂRĂTORI	1. Încălzire — 15 min. 2. Repetarea procedeelor tehnice însușite — 15 min. 3. Sprinturi a cîte 6 m, încheiate cu opriri bruște, schimbări de direcție, întoarceri. După fiecare sprint se ia o pauză de 15 s — 10 min. 4. Joc în 2 pentru perfecționarea deposedării — 15 min. 5. Preluări și deschideri — 20 min. 6. Joc cu capul — 15 min.	16,30—18,00	1. Încălzire — 15 min. 2. Repetarea procedeelor tehnice de bază și în special a degajărilor la puncte fixe — 25 min. 3. Se încadrează ca adversari activi la exercițiile 4 și 5 efectuate de atacanți — 20 min. 4. Joc cu capul — 10 min.
MIJLOCAȘI	1. Încălzire — 15 min. 2. Repetarea procedeelor tehnice însușite — 15 min. 3. Idem cu 3 de la apărători.	16,30—18,00	1. Încălzire — 15 min. 2. Repetarea procedeelor tehnice de bază și în special a preluării, conducerii și fentelor — 20 min.

al săptămînii I

ŞI ORARUL LECŢIILOR

ORA	JOI	ORA	VINERI	ORA
	Ta		T+Ta	
	60 min		70 min	
	Sm+Ma		M+Sm	
INSTRUIRII				
16,00—17,30			1. Încălzire — 15 min. 2. Apărare în poartă la mingile trase de atacanţi — 30 min. 3. Coordonează plasamentul zidului făcut de apărători la şuturile atacanţilor — 10 min. 4. Apără în poartă lovituri de la 11 m — 15 min.	15,00—16,00
16,00—17,30			1. Încălzire — 15 min. 2. Repetarea variantelor de dublaj între apărători — 15 min. 3. Degajări din întoarceri — 15 min. 4. Preluări, conduceri de minge — 15 min.	15,00—16,00
16,00—17,30			1. Încălzire — 15 min. 2. Tras la poartă din lansări şi 1—2-uri efectuate împreună cu atacanţii — 15 min.	15,00—16,00

Zilele săptămînii	MARTI	ORA	MIERCURI
Tipul de lecție	T+P.F		T+Ta
Durata lecției	100 min		90 min
Intensitatea efortului	M+Sm		M
			CONTINUTUL
	4 și 5. Idem cu 4 și 5 de la apărători. 6. Lucru individual cu antrenorul pentru îmbunătățirea paselor directe și prin deviere — 15 min.		3. Executarea a 20 lovituri libere pentru lansarea extremelor, alternativ — 15 min. 4. Se încadrează ca partener al atacanților luînd parte la combinațiile de pase și tras la poartă — 20 min.
ATACANȚI	1. Încălzire — 15 min. 2. Repetarea procedeelor tehnice însușite — 15 min. 3. Dezvoltarea vitezei de reacție (sprinturi — jocuri dinamice) intercalat cu 15—20 pauze de cîte 15—20 s — 15 min. 4. Tras la poartă din lansări și 1—2-uri — 20 min. 5. Executarea a cîte 20 lovituri libere de la 16 m — 15 min.	15,00—16,30	1. Încălzire — 15 min. 2. Repetarea procedeelor tehnice de bază și mai ales a paselor din întoarcere — 20 min. 3. Lovituri libere de la 16 m simple și prin combinații — 10 min. 4. Combinații de pase, fente, încheiate cu tras la poartă din toate unghiurile — 25 min. 5. Tras la poartă din centrări — 10 min.
ECHIPA			Joc la două porți cu echipa a doua sau apărarea cu atacanții, permițîndu-se o singură preluare a mingii, după care se va pasa obligatoriu — 15 min.
INDIVIDUAL	La sfîrșitul lecției jucătorii „X“ și „Y“ execută 20 lovituri de la 11 m, sub formă de întrecere.		
ALTE ACTIVITĂȚI	Discuții asupra jocului precedent.		

(continuare)

ORA	JOI	ORA	VINERI	ORA
	Ta		T+Ta	
	60 min		70 min	
	Sm+Ma		M+Sm	
INSTRUIRI				
			3. Combinații de pase efectuate cu atacanții — 20 min. 4. Aruncări de la margine împreună cu atacanții — 10 min.	
16,00—17,30			1. Încălzire — 15 min. 2. Tras la poartă din acțiuni pornite din aruncări de la margine și din combinații de pase, cu accent pe 1—2-uri — 30 min. 3. Lovituri libere de la 9 și 16 m — 15 min.	15,00—16,00
	Joc la 2 porți, accentuîndu-se păstrarea distanței apropiate între linii, sprijinirea coechipierului aflat în posesia mingii și schimbarea oportună a circulației mingii de pe o parte pe alta.	16,00—17,00	Discuții asupra jocului ce urmează — 15—20 min.	
	Discuții cu jucătorii „A“ și „B“ în legătură cu colaborarea acestora în joc.			
			Vizionarea în colectiv a unui film	

C.N.U. BUCUREȘTI

Echipa : Senioare — 4 + 1 rame

CICLUL SAPTAMÎNAL DE ANTRENAMENT
8 — 14 SEPT. 1959 — SNAGOV

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sîmbătă	Duminică
Dimineața	Ora 9,00 *Antrenament uniform* 18 km — Intensitate 60% — Cadența 24 Obs. : Corectarea degajării	Ora 10,00 *Antrenament variabil* 12 km — 20 sprinturi × 30 s — Intensitate 100% — Cadența 40 — Între sprinturi 90 s pauză	Ora 10,00 *Antrenament uniform* 12 km — Intensitate 80% — Cadența 28	Ora 9,00 *Antrenament variabil* Obs. : Învățarea start. 10 km — 10×5 starturi — 10×30 s — Intensitate 100% — Cadența maximă	Liber	Ora 11,00 *Antrenament repetări* — 2×250 m. — 2×500 m. — 2×250 m. Obs. : — Cadența 40 — Intensitate maximă — Pauză între repetări 3 min.	Liber
După-amiază	Ora 17,00 *Antrenament variabil* 10 km — 10 sprinturi × 45 s — Intensitate 90% — Cadență 38 — Între sprinturi pauză 120 s.	Liber	Ora 17,00 *Antrenament pe uscat* (circuit) Obs. : — Bălașa și Moldovan — dezvoltarea forței segmentare — Stancu și Untaru — dezvoltarea rezistenței generale	Liber Participare la spectacol (film)	Ora 17,00 *Antrenament control* *1000 m* Obs. : Cadența pe parcurs 38	Liber	Liber

cele mai indicate pentru organizarea superioară și eficientă a instruirii sportivilor.

O altă precizare ce se impune cu privire la interpretarea verigilor lecției este că acestea, în totalitatea lor, numai rareori sînt incluse în aceeași lecție. Includerea verigilor respective în lecțiile curente este determinată de scopurile didactice urmărite în momentul respectiv, ca și de temele instructive curente.

Organizarea și succesiunea verigilor lecției mai poate fi influențată și de necesitatea individualizării instruirii, a organizării activității colectivului potrivit dotării materiale etc.

Interpretînd în acest fel structura lecției, se ajunge lesne la concluzia că ea are o deosebită dinamică determinată de scopurile didactice și de temele instructive urmărite, care, la rîndul lor, clasifică lecțiile în diferite tipuri.

b) *Tipurile lecțiilor de antrenament*

Cu excepția lecțiilor de antrenamente desfășurate cu copii și numai parțial și cu juniori, în rîndul cărora scopurile didactice ale instruirii pot avea mai mult un caracter de învățare, repetare, verificarea gradului de pregătire, fiecare reprezentînd tipuri de lecții distincte, în antrenamentul sportivilor fruntași caracteristica principală și constantă a instruirii o constituie perfecționarea neîncetată a factorilor antrenamentului, în scopul obținerii randamentului maxim. Ca urmare, în rîndul sportivilor fruntași este greu de admis că scopurile didactice rămîn în continuare cele de învățare, de repetare etc. În cazul de față, instruirea este evident orientată spre perfecționarea tuturor componentelor antrenamentului, a tehnicii, tacticii, pregătirii fizice etc.

În aceste condiții, în antrenamentul sportivilor fruntași, tipurile de lecție se constituie fie după criteriul ponderii în conținutul acestora a unei sau mai multor componente ale antrenamentului, fie a celui de pregătire pentru cerințele concursului.

Potrivit acestui specific al instruirii sportivilor fruntași, în pregătirea lor pot fi distinse următoarele tipuri de lecții :

— de perfecționare separată a tehnicii, a tacticii sau a pregătirii fizice ;

— de perfecţionare a două sau mai multor componente ale antrenamentului sportiv (tehnică şi tactică ; pregătire fizică, tehnică şi tactică) ;

— de perfecţionare a capacităţii sportivilor de a concura (concursuri amicale, antrenamente-şcoală etc.) ;

— de verificare a gradului de pregătire (concursuri amicale, de selecţie, de omogenizare etc.), toate menite să testeze indicii de randament ai sportivilor, potrivit obiectivelor urmărite de antrenor.

În concordanţă cu aceste tipuri de lecţii va diferi şi structura lor, organizarea verigilor şi succesiunea acestora modificîndu-se în raport cu ponderea sarcinilor instructive formulate în direcţia perfecţionării componentelor antrenamentului.

Din cele menţionate rezultă că în privinţa perfecţionării pregătirii psihologice şi teoretice a sportivilor nu se constituie tipuri de lecţii separate, elementele de conţinut ale acestor componente fiind incluse în toate lecţiile şi chiar cu ocazia efectuării fiecărui exerciţiu.

c) *Particularităţile desfăşurării lecţiei de antrenament*

Potrivit scopurilor didactice fundamentale şi a temelor lecţiei, în organizarea instruirii sportivilor în timpul alocat desfăşurării lecţiilor apar numeroase particularităţi cu caracter organizatoric şi metodic, mult diferite de cele proprii lecţiei de educaţie fizică. Dintre acestea cele mai importante sînt :

— organizarea activităţii colectivului de sportivi în vederea optimizării instruirii ;

— individualizarea pregătirii sportivilor ;

— selectarea celor mai eficiente exerciţii pentru realizarea temelor instructive proprii fiecărei lecţii şi exersarea lor în condiţii analoge concursului ;

— stimularea pe scară largă a activităţii individuale a sportivilor ;

— folosirea aparatelor ajutătoare potrivit sarcinilor instructive urmărite şi, de asemenea, necesităţilor de prevenire a eventualelor traumatisme.

În ceea ce priveşte organizarea instruirii colectivului de sportivi în timpul desfăşurării lecţiei, antrenorii recurg la numeroase măsuri speciale.

În unele lecţii, mai ales dacă antrenorul respectiv conduce pregătirea unui colectiv relativ numeros (12—20 sportivi), poate să lucreze fie cu toţi sportivii deodată, fie pe grupe convocate chiar la ore diferite.

Lucrul cu întregul colectiv este folosit în toate cazurile în care instruirea este orientată cu precădere asupra pregătirii de ansamblu a echipei, cu ocazia desfăşurării unor concursuri amicale, a verificării pregătirii sportivilor, a expunerii unor referate menite să contribuie la ridicarea nivelului teoretic al acestora etc. În schimb, în cazul cînd accentul cade asupra pregătirii diferenţiate a compartimentelor, a cuplurilor sau a fiecărui sportiv în parte, prezenţa întregului colectiv nu numai că nu este necesară, dar ar putea chiar stînjeni pregătirea calitativă a sportivilor. Pentru evitarea acestei situaţii, nu rareori antrenorii recurg la programarea sportivilor la ore diferite.

La o anumită oră pot fi convocaţi apărătorii, la alta atacanţii sau unele cupluri şi astfel se asigură condiţii superioare de perfecţionare a pregătirii sportivilor potrivit obiectivelor urmărite. Beneficiind de un spaţiu de lucru corespunzător, de condiţii optime necesare concentrării atenţiei asupra exersării îndelungate a unor procedee tehnice sau acţiuni tactice, sportivii au posibilităţi sporite de a-şi ridica nivelul măiestriei lor. Avantaje însemnate au şi antrenorii, deoarece lucrînd cu un număr restrîns de sportivi, ei pot să exercite o îndrumare şi un control mult mai eficient decît în cazul în care trebuie să supravegheze activitatea unui colectiv de sportivi numeros.

Convocarea sportivilor la ore diferite se poate face şi după criteriul similitudinii anumitor deficienţe sau părţi pozitive ale pregătirii acestora.

Măsura convocării sportivilor la ore diferite are o influenţă pozitivă şi asupra folosirii intensive a timpului destinat lecţiei. Un gimnast care din cauza prea multor colegi trebuie să aştepte un timp îndelungat pînă să-i vină rîndul la aparatul respectiv, va avea mulţi timpi neproductivi în lecţia dată. Acţiunile luptătorilor la saltea, de multe ori efectuate într-un interval scurt, aceasta pentru a permite programarea mai multor perechi, grevează asupra calităţii instruirii, întrucît nu se asigură timpul obligatoriu necesar pentru însuşirea temeinică a temelor stabilite.

În legătură cu individualizarea pregătirii sportivilor, antrenorii țin seama de mai multe coordonate, iar dintre acestea cea mai importantă este aceea care se referă la tipul de sistem nervos al sportivului. Determinarea tipului excitabil (puternic dar neechilibrat), inhibat (slab, neechilibrat), echilibrat (calm și constant în întreaga sa comportare), vioi constituie o importantă preocupare a antrenorilor și, în acest sens, ei țin o strînsă legătură și cu medicii sportivi. Cunoașterea tipului de sistem nervos al fiecărui sportiv favorizează nu numai programarea adecvată a instruirii propriu-zise, ci și influențarea întregii personalități a acestora.

Sportivul calm și cu o comportare totdeauna constantă, sîrguincios și îndîrjit, în procesul de instruire se comportă diferit față de un altul, care se inhibă ușor, este nehotărît. Unii sportivi recepționează materialul nou predat mai repede și temeinic, alții într-un interval mai îndelungat și în aceste condiții individualizarea începe cu însăși programarea diferențiată a exercițiilor, a volumului și intensității efortului, a acțiunilor educative, toate potrivit particularităților subiecților cu care se lucrează.

În ansamblul preocupărilor referitoare la individualizarea pregătirii sportivilor, antrenorii țin seama și de tipul constituțional al acestora. Indicii taliei, ai greutății, ai perimetrelor au o mare influență asupra însușirii anumitor deprinderi tehnice, a dezvoltării calităților motrice, a perfecționării acțiunilor tactice etc. și, în aceste condiții, nici aceștia nu pot fi cu nimic neglijați.

O componentă de seamă a individualizării pregătirii sportivilor o constituie și munca antrenorului cu fiecare sportiv în parte. Aceasta se desfășoară în cadrul lecțiilor obișnuite de antrenament, cînd, în vederea înlăturării unor lipsuri din pregătirea sportivilor sau pentru perfecționarea măiestriei acestora în anumite execuții, antrenorii lucrează nemijlocit cu subiecții respectivi, îndrumîndu-le și controlîndu-le îndeaproape întreaga activitate. Pe baza explicațiilor date de antrenori, cît și a exercițiilor selectate în concordanță cu particularitățile sportivilor, aceștia din urmă înțeleg tot mai aprofundat necesitatea de a munci sistematic, de a-și îndrepta ei înșiși atenția asupra valorificării superioare a randamentului lor personal.

Individualizarea pregătirii sportivilor se conjugă strîns și cu gradul de pregătire și vîrsta sportivilor. La un grad superior de pregătire tehnic, numărul de repetări, intensitatea efortului vor fi altfel dozate decît la sportivii care din acest punct de vedere prezintă deficiențe evidente. Aceleași aspecte le ridică și vîrsta sportivilor, mai ales în privința dezvoltării optime a calităților motrice, care, așa cum s-a mai subliniat, de-a lungul anilor nu se prezintă la aceiași indici.

În privința selectării exercițiilor care să aibă eficiență maximă asupra însușirii temelor instructive ale lecției, antrenorii manifestă preocupări sporite, cunoscînd că de programarea judicioasă a acestora depinde în cea mai mare măsură calitatea pregătirii sportivilor. Posibilitatea construirii structurilor de exerciții în fiecare ramură de sport poate avea un caracter nelimitat, dar problema principală a metodicii instruirii nu o constituie exersarea unor combinații nesfîrșite de exerciții, ci a unui sistem care să includă cele mai eficiente acte motrice.

Selectarea și sistematizarea treptată a acestor structuri de exerciții permite antrenorilor ca, treptat, să facă o „inventariere“ a celor mai eficiente structuri de exerciții, cu maximă eficiență în direcția dezvoltării tehnicii, a forței, a rezistenței etc.

Progresele făcute în acest sens în domeniul gimnasticii, prin introducerea fișelor de mișcări specifice însușirii diferitelor execuții la aparate sau în atletism, unde pentru perfecționarea tehnicii diferitelor probe sînt statornicite structuri de exerciții denumite introductive, fundamentale și complimentare, sînt măsuri ce pot fi extinse și în celelalte ramuri de sport, utilitatea lor pe plan metodic fiind incontestabilă.

Stabilirea acestor structuri de exerciții, deseori este destul de anevoioasă, mai ales în sporturile care includ o deosebită complexitatea de acțiuni (box, jocuri sportive, scrimă etc.), dar necesitatea preocupărilor pentru sistematizarea lor nu poate fi pusă la îndoială. Pentru sporirea eficienței acțiunii de sistematizare a structurilor de exerciții este necesar ca preocuparea respectivă să aibă o strînsă legătură și cu solicitările de efort caracteristice concursurilor de mare amploare.

Corespunzător acestei interpretări, selectarea celor mai eficiente structuri de exerciții constituie una din problemele „cheie“ ale metodicii alcătuirii și desfășurării lecției.

Stimularea pe scară largă a activității individuale a sportivilor în lecții este în mare măsură condiționată de măiestria pedagogică a antrenorului. Aceasta deoarece una din atribuțiile sale fundamentale este și aceea de a educa în rîndul sportivilor cu care lucrează capacitatea de a rezolva independent și creator situațiile ivite în procesul instruirii și al desfășurării concursurilor, de a le cultiva răspunderea personală. Propriu-zis, sportivii sînt făuritorii valorilor din domeniul activității sportive și în aceste condiții participarea lor activă, plină de inițiativă, la îndeplinirea obiectivelor prevăzute în planurile de pregătire, constituie o cerință de prim ordin.

Antrenorul, oricît de bine ar preciza intensitatea efortului, acțiunile tehnico-tactice cele mai eficiente etc., dacă sportivul nu le execută conștient, nu caută să găsească el însuși cele mai indicate rezolvări, efectul instructiv și chiar cel educativ al lecțiilor respective rămîne scăzut. Cu alte cuvinte, manifestarea activității individuale a sportivului în lecție nu poate fi raportată numai la efectuarea conștiincioasă a exercițiilor programate de antrenori. Ea implică și manifestarea unei permanente preocupări personale a sportivului pentru a găsi noi modalități de sporire a randamentului său. În acest sens, foarte bine procedează antrenorii care stabilesc în fiecare lecție un anumit interval în care sportivii sînt solicitați să execute individual sau pe cupluri teme menite să le sporească posibilitatea de a acționa independent, creator. În acest scop, antrenorii caută să evite folosirea abuzivă a unor exerciții care prin particularitățile desfășurării lor pot înăbuși personalitatea sportivului. Așa, de exemplu, regizarea exersării diferitelor acțiuni și repetarea lor în condiții facile, fără adversari, în ritm lent, orientate mai mult în scopul realizării unor acțiuni spectaculoase, artificializează pregătirea sportivilor chiar dacă structura acțiunilor respective este analogă cu cele întîlnite în concursuri.

Procedeul regizării acțiunilor efectuate în condiții facile poate fi folosit în faza de învățare, dar ulterior el trebuie obligatoriu alternat cu execuția similară condițiilor concrete în care se desfășoară concursurile.

În ceea ce privește folosirea aparatelor ajutătoare, aceasta prezintă numeroase semnificații, multe din ele de mare însemnătate metodică.

Aparatele ajutătoare sînt utilizate, în primul rînd, pentru perfecţionarea tehnicii şi pregătirii fizice. Din această categorie de aparate fac parte „manechinele“ folosite în lupte, „lonjele“, în gimnastică, „jaloanele“, manechinele de jucători sau porţile împărţite în careuri numerotate, în fotbal etc. Ele au o influenţă pozitivă asupra însuşirii elementelor tehnico-tactice, a dezvoltării calităţilor motrice, ca şi a posibilităţii de dozare judicioasă a efortului, de creştere a densităţii acestuia în lecţie.

Cu toate acestea, antrenorii evită folosirea lor abuzivă. Aparatele sînt înţelese ca reprezentînd un element auxiliar, aceasta cu atît mai mult, cu cît mişcările efectuate cu ajutorul lor de multe ori nu fac parte din structura deprinderilor ce urmează a fi perfecţionate. Folosirea abuzivă a lonjei în gimnastică, a jaloanelor în fotbal etc. poate să îndepărteze conţinutul instruirii de cerinţele şi condiţiile reale în care se practică sporturile respective şi nu rareori pot crea stereotipii dinamice artificiale, improprii activităţii practice.

Aceeaşi interpretare se acordă şi folosirii aparatelor în scopul dezvoltării calităţilor motrice. A considera că dezvoltarea acestora se poate face numai prin intermediul utilizării a tot felul de aparate ajutătoare constituie o eroare metodică. Chezăşia dezvoltării corespunzătoare a calităţilor motrice o constituie alternarea raţională a exerciţiilor efectuate cu ajutorul aparatelor, cu exersarea acţiunilor tehnico-tactice concrete, proprii sporturilor respective.

O deosebită eficienţă are folosirea unor aparate ajutătoare şi în direcţia sporirii numărului de repetare a acţiunilor tehnice proprii anumitor sporturi. În unele jocuri sportive, probe de aruncări atletice etc., urmărindu-se perfecţionarea tehnicii, în vederea creşterii numărului execuţiilor, antrenorii confecţionează dispozitive speciale în care sînt aşezate materialele sportive necesare (greutăţi, discuri, suliţe, mingi etc.). Amplasarea acestora în imediata apropiere a locurilor de exersare înlătură întreruperea relativ îndelungată a execuţiilor şi astfel asigură efectuarea unui număr sporit de repetări şi implicit perfecţionarea tehnicii diferitelor procedee. În unele jocuri sportive, sporirea numărului de repetări se poate asigura şi prin folosirea unor aparate mecanice, care la diferite intervale de timp aruncă mingi de volei, de tenis de masă etc.

Aparatele ajutătoare pot fi folosite și în direcția prevenirii unor traumatisme ce pot fi provocate de efectuarea îndelungată a anumitor execuții. Astfel, în gimnastică, pentru înlăturarea influenței negative a șocurilor determinate de aterizările de pe aparate sînt folosite saltele cu indici crescuți de amortizare. În antrenamentul portarului de fotbal sau al jucătorilor de volei, tot pentru amortizarea șocurilor diferitelor căderi sînt confecționate tricouri sau șorturi pe care sînt aplicate fîșii de material buretos, menite să protejeze părțile laterale ale corpului sau coloana vertebrală. În box sînt larg folosite proteze și căști speciale, care contribuie la amortizarea loviturilor primite la cap.

VII. EVIDENȚA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVILOR ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Evidența trebuie înțeleasă ca o condiție și totodată o parte integrantă a muncii de planificare.

Fără evidența precisă a activității sportivilor de-a lungul etapelor pregătirii nu se poate asigura baza realistă a planificării antrenamentului și, în acest scop, ea trebuie să cuprindă date ce se referă la:

— Dinamica dezvoltării fizice și a sănătății sportivilor.

Acestea se pot realiza cu ajutorul controlului medico-sportiv, precum și al jurnalului de autocontrol completat la zi.

— Ridicarea măiestriei sportive.

Aprecierea indicilor de pregătire a sportivilor se face pe baza randamentului obținut de către aceștia în lecții, cu ocazia îndeplinirii normelor clasificării sportive, a trecerii normelor de control prevăzute în planurile de pregătire, precum și prin prisma rezultatelor din concursuri.

Ca forme de evidență a procesului de pregătire a sportivilor pot fi distinse următoarele: evidența preliminară, cea curentă și evidență-bilanț.

Evidența preliminară constituie baza de plecare a planificării. Ea dă posibilitatea antrenorului să aprecieze nivelul îndeplinirii obiectivelor specifice etapelor anterioare și apoi, sprijinindu-se pe acestea, să treacă la alcătuirea viitoarelor planuri de pregătire.

Evidența preliminară, în general, include următoarele date:

— Datele controlului medical.

Acestea dau antrenorului posibilitatea cunoașterii potențialului biologic al sportivilor, element hotărîtor pentru organizarea instruirii pe un plan superior.

— Rezultatele sportive obținute în etapele anterioare.

— Date referitoare la deficiențele și, de asemenea, laturile pozitive ale sportivilor, în domeniul pregătirii fizice, tehnice, tactice, teoretico-metodice și psihice, toate înregistrate pe baza observării comportării sportivilor în procesul de pregătire și în concursuri.

Potrivit acestor parametri, antrenorii procedează la planificarea instruirii pe baze realiste, aceasta deoarece prin datele de mai sus ei dispun de suficiente elemente obiective atît în privința indicilor biologici, cît și a celor tehnico-tactici.

Evidența curentă constă în aprecierea comportării sportivilor în activitatea de zi cu zi și cuprinde următoarele date :

— Evidența frecvenței sportivilor în lecțiile de antrenament.

— Evidența conținutului lecțiilor și a observațiilor efectuate de antrenori cu ocazia desfășurării acestora.

Evidența-bilanț este concretizată în dările de seamă și în aprecierile antrenorilor, întocmite cu ocazia analizării diferitelor etape ale antrenamentului sportiv sau la sfîrșitul anului.

La definitivarea concluziilor formulate în aceste documente, un aport prețios îl pot avea sportivii care prin participarea lor activă reușesc, de foarte multe ori, să arate măsurile care au contribuit la frînarea sau perfecționarea pregătirii lor.

Aceste trei forme de evidență sînt într-o strînsă legătură, iar documentele întocmite de antrenori în această direcție pot avea forma prezentată în pag. 522.

Celelalte documente de evidență sînt cuprinse în materialele special elaborate de antrenori : darea de seamă anuală, aprecierile din cadrul planurilor de pregătire pe etapă, notițele pentru ședințele de pregătire și de analiză a concursurilor, planurile de lecții etc.

Documentele de evidență ca și cele de planificare sînt păstrate de antrenori, iar la sfîrșitul anului competițional sînt predate consiliului asociației sau clubului respectiv pentru a fi păstrate în arhiva asociației sau clubului sportiv.

1. Date personale :

Nr. crt.	Numele și prenumele	Data nașterii	Locul nașterii	Profesia de bază	Unde lucrează	Adresa

2. Date antropometrice și funcționale :

Nr. crt.	Numele și prenumele	Talia	Greutatea	Capac. vitală	Pulsul în poziția culcat	Pulsul în poziția stînd

3. Prezența la antrenament :

Nr. crt.	Numele și prenumele	lunile
		zilele

4. Evidența rezultatelor obținute la concursuri :

Nr. crt.	Echipa sau numele și prenumele	Data concursului	Caracterul concursului	Rezultatul	Adversarul	Observații

5. Evidența controlului medical :

Nr. crt.	Numele și prenumele	Trimestrul I data obs.	Trimestrul II data obs.	Trimestrul III data obs.	Trimestrul IV data obs.

6. Evidența accidentelor :

Nr. crt.	Numele și prenumele	Diagnosticul	Cauzele accidentului	Cine a dat primul ajutor	Tratamentul indicat	Persoana care a condus lecția

7. Evidența recomandărilor organelor de control :

Nr. crt.	Numele și prenumele celui care a efectuat controlul	Observațiile controlului	Semnătura persoanei care a efectuat controlul și a antrenorului

8. Evidența trecerii probelor și normelor de control :

Nr. crt.	Numele și prenumele	Proba de control	Data trecerii probei de control	Rezultatul obținut	Observații

CAPITOLUL X

Pregătirea sportivilor pentru susţinerea concursurilor

I. ŞEDINŢELE DE PREGĂTIRE ŞI DE ANALIZĂ ALE CONCURSURILOR

În cadrul ciclului săptămînal de lecţii, cu precădere în perioada competiţională, înainte şi după concurs, se organizează şedinţe speciale de pregătire şi, respectiv, de analiză a comportării sportivilor.

Organizarea şedinţelor de pregătire este impusă de necesitatea cunoaşterii prealabile a particularităţilor adversarilor ce urmează a fi întîlniţi şi, desigur, de cerinţa precizării unui sistem călăuzitor de cunoştinţe, capabil să orienteze comportarea sportivilor în concursurile ce urmează. Cu alte cuvinte, şedinţele respective au o înrîurire pozitivă mai ales asupra pregătirii tactice şi psihice, în care sens pot fi subliniate următoarele semnificaţii :

a) *Întăresc încrederea în forţele proprii ale sportivilor*

Însăşi organizarea şedinţei, prin adunarea sportivilor în vederea discutării viitoarei comportări, constituie o grupare a forţelor. În cadrul acestor şedinţe, antrenorii scot în evidenţă părţile pozitive ale pregătirii sportivilor proprii, subliniază rezultatele obţinute în procesul de pregătire, precizeazează liniile tactice directoare ce vor sta la baza abordării concursului respectiv.

Prin concentrarea atenţiei sportivilor asupra obiectivelor concursului se creează premisele necesare mobilizării forţelor subiecţilor respectivi pentru a rezolva cu succes sarcinile ce le revin.

b) *Asigură aprecierea obiectivă a valorii adversarilor*

În foarte multe cazuri, sportivii apreciază valoarea adversarilor cu totul subiectiv, sub influenţa unor opinii incompetente aparţinînd adeseori unor suporteri sau spectatori şi, ca urmare, ei nu îşi formează întotdeauna o reprezentare clară despre viitorii lor adversari.

În şedinţele de pregătire, antrenorii prelucrează obiectiv informaţiile deţinute despre adversari, neexagerînd cu nimic nici părţile pozitive ale acestora şi nici cele negative. De asemenea, o deosebită atenţie acordă combaterii eventualelor tendinţe de subestimare a adversarilor, atitudine întîlnită mai ales la sportivii care în momentul dat al competiţiei ocupă un loc superior în clasament sau au obţinut rezultate meritorii în concursurile premergătoare.

c) *Asigură o atitudine de calm*

Intervalul premergător concursurilor, cîteodată creează sportivilor frămîntări deosebite. În scopul atenuării acestora, precum şi în vederea abordării calme a concursurilor, antrenorul anunţă componenţa echipei, face cunoscută ordinea succesiunii concurenţilor în consurs etc., ia deci toate măsurile menite să înlăture orice incertitudine a sportivilor cu privire la participarea lor la întrecere.

Practica unor antrenori de a nu anunţa sportivii care urmează să participe la viitorul concurs decît în imediata apropiere a orei de începere a acestuia de multe ori nu se dovedeşte a fi cea mai bună. Sportivul care cunoaşte din timp că va lua parte la concursul respectiv se pregăteşte mult mai calm şi, de asemenea, cu simţ de răspundere sporit.

În ceea ce priveşte desfăşurarea şedinţei de pregătire a concursului, antrenorii dau atenţie următoarelor cerinţe :

— Expunerea să fie bine pregătită, să scoată în evidenţă aspecte esenţiale şi să fie făcută într-un ton optimist, mobilizator.

— Să insiste mai ales asupra problemelor tactice specifice concursului respectiv. În acest sens, antrenorii recurg la mijloace intuitive (planșe, scheme tactice desenate pe tablă etc.). Cu ocazia prelucrării programului tactic, antrenorii insistă asupra necesității înțelegerii creatoare a indicațiilor date, menționînd faptul că adversarul poate descoperi multe din recomandările inițiale și în aceste condiții sportivilor le revine sarcina să găsească cele mai adecvate rezolvări.

— Sarcinile speciale trasate anumitor sportivi să fie foarte clar subliniate. Această cerință se referă cu deosebire la sportivii care în concursul respectiv urmează să îndeplinească roluri puțin „spectaculoase“ ca, de exemplu, în unele probe atletice, de ciclism etc., în care adeseori se cere chiar sacrificarea propriei performanțe în interesul general al echipei sau colectivului respectiv. Acestor sportivi trebuie să li se arate obiectiv și convingător rațiunea alegerii variantei tactice respective.

În încheierea ședinței, antrenorii precizează și eventualele sarcini ce pot reveni jucătorilor de rezervă, aceștia efectuînd unele înregistrări cu privire la randamentul colegilor lor în concurs, cum ar fi : precizia loviturilor la poartă ; locurile din care se marchează punctele în jocul de baschet ; cronometrări intermediare în unele probe atletice, de natație etc.

În general, ședințele de pregătire sînt organizate cu o zi sau două înainte de concurs, iar uneori chiar în ziua desfășurării acestuia, durata lor netrebuind să depășească 30—45 minute.

În privința ședințelor de analiză a concursurilor, acestea se desfășoară, de obicei, înaintea începerii noului ciclu săptămînal de lecții. Analiza concursurilor se face avînd la bază următoarele idei călăuzitoare :

— Concordanța stadiului de pregătire a sportivilor cu obiectivele etapei respective.

Concursurile curente, oricît de importante ar fi pentru clasamentul competiției, nu constituie un scop în sine. Ele sînt înțelese ca reprezentînd mijloacele de ridicare și de verificare a nivelului măiestriei sportive și în aceste condiții randamentul obținut de sportivi în cadrul acestora este raportat în primul rînd la îndeplinirea obiectivelor proprii etapei respective și nu numai la rezultatele sportive obținute în momentul dat.

— Îndeplinirea sarcinilor trasate pentru concursul respectiv.

Această apreciere se face în lumina indicațiilor precizate cu ocazia ședințelor de pregătire și, bineînțeles, a comportării echipei sau sportivilor față de sarcinile trasate. Antrenorii scot în evidență sportivii care în timpul concursului au dat dovadă de interpretare creatoare a indicațiilor primite și, în același timp, iau atitudine față de cei ce nu s-au străduit să rezolve cu simț de răspundere atribuțiile ce le-au revenit.

Desfășurarea discuțiilor trebuie să aibă un caracter obiectiv, antrenorii combătînd orice tendințe ale sportivilor de a da interpretări subiective, superficiale. Ele trebuie să sublinieze cauzele reale care determină manifestarea în continuare a deficiențelor din pregătirea sportivilor, precum și cele care concură la asigurarea randamentului superior.

La ședințele de analiză, cît și la cele de pregătire se recomadă să participe și unii membri ai birourilor secției pe ramură de sport. Participarea lor la discuții și mai ales la formularea concluziilor se recomandă să coincidă cu opinia antrenorilor și în această direcție pregătirea în colectiv a ședințelor respective este deosebit de utilă.

II. INDICAȚII ORGANIZATORICE ȘI METODICE CU PRIVIRE LA DESFĂȘURAREA ZILEI DE CONCURS

Pentru sportivi, ziua concursului constituie un eveniment de seamă, iar organizarea riguroasă a desfășurării acestuia trebuie să stea în centrul atenției antrenorilor.

Programarea activității sportivilor din ziua concursului depinde în mare măsură și de locul desfășurării acestuia. În concursurile ce au loc în deplasare, antrenorul poate organiza activitatea sportivilor mult mai corespunzător scopului decît în cazul desfășurării acestora în localitățile unde domiciliază sportivii.

În prima ipoteză, sportivii se află împreună și se bucură de același regim de activitate, pe cînd în al doilea caz, pînă în preajma orei concursului, aceștia își petrec timpul individual. Cu toate acestea, în general, în dimineaţa zilei de concurs se recomandă efectuarea unor plimbări în parcuri sau locuri liniştite, evitarea discuţiilor cu suporterii echipelor, care, de multe ori, pot avea o influenţă negativă asupra acestora.

În ceea ce priveşte deplasarea la locul desfăşurării concursului, se indică să fie efectuată cu circa o oră înainte de începerea lui. Cu 35—40 minute înaintea începerii concursului se recomandă ca sportivii să intre în vestiare, unde, liniştiţi, să înceapă echiparea. În acest răstimp antrenorul supraveghează starea psihică a sportivilor, dă scurte indicaţii, reaminteşte unele particularităţi ale adversarilor etc. Este contraindicată intrarea în vestiare a persoanelor puţin obişnuite sportivilor, a căror prezenţă poate să influenţeze cu totul negativ starea psihologică a sportivilor şi chiar unele indicaţii ale antrenorilor recomandate pentru abordarea concursului.

Probleme de seamă ridică şi încălzirea sportivilor pentru concurs, a cărei structură include două părţi strîns împletite între ele: prima, denumită încălzire generală, iar a doua, încălzire specială.

Încălzirea generală urmăreşte dispunerea sistemului locomotor şi a marilor funcţii ale organismului pentru efortul ce urmează, iar cea specială asigură reglarea mecanismelor coordonatoare potrivit exerciţiilor specifice ale tehnicii şi tacticii din ramura sau proba de sport respectivă. Exerciţiile, intensitatea şi durata efectuării lor sînt stabilite în concordanţă cu particularităţile individuale ale fiecărui sportiv în parte. În efectuarea încălzirii se acordă atenţie şi ritmului desfăşurării acesteia, cunoscînd că spre partea finală exerciţiile trebuie desfăşurate corespunzător stereotipiei concrete a acţiunilor din concurs.

În unele probe sportive, încălzirea capătă aspecte cu totul particulare, uneori foarte greu de rezolvat. Proba de săritură cu prăjina, de exemplu, care durează de multe ori peste 5 ore, implică o abordare specială a încălzirii, în sensul că aceasta trebuie realizată pentru fiecare din încercările la care are dreptul atletul respectiv în concursul dat. Situații analoge sînt întîlnite și la alte probe și ramuri de sport.

Pentru precizarea structurii complexului de exerciții de încălzire, antrenorii conlucrează cu sportivii și, împreună, pe baza verificării îndelungate a eficienței exercițiilor respective, procedează la statornicirea acestora. În acest mod se asigură stabilirea celui mai corespunzător sistem de stimulenți, capabil să bătătorească căile neuromusculare, să pregătească sistemele și aparatele organismului pentru cerințele nemijlocite ale concursului. Odată cu precizarea structurii complexului de exerciții, nu înseamnă că acestea nu mai pot suferi unele modificări. La recomandarea antrenorului, mai ales cînd se constată că sportivul prezintă stări psihice necorespunzătoare cerințelor sau potrivit condițiilor atmosferice. se poate proceda la modificarea duratei, intensității și chiar a structurii exercițiilor. În funcție de stările psihice ale sportivilor, concretizate, de exemplu, în indiferență pentru concurs, nervozitate excesivă, teamă de adversari etc., antrenorul poate folosi cu multă eficiență și convorbirea. Prin intervenția sa plină de tact, antrenorul poate scoate sportivul de sub influența stărilor psihice negative și să-l redea mai apt cerințelor concursului.

După efectuarea încălzirii, în cîteva cuvinte clare, antrenorii subliniază din nou importanța concursurilor, aceasta însă numai în ramurile de sport unde acest lucru este posibil, cunoscînd că în multe cazuri încălzirea specială se desfășoară fără a putea fi supravegheată de către antrenori.

Odată cu începerea concursului, răspunderea antrenorului crește în și mai mare măsură. El observă dacă indicațiile date sportivilor carespund sau nu realității din concurs și, în funcție de aceasta, analizînd din nou raportul de forțe, meditează asupra celor mai raționale posibilități de orientare a activității sportivilor. Potrivit concluziilor ce le formulează, antrenorul le comunică sportivilor și astfel caută să asigure obținerea de către sportivi a unui randament superior. Bineînțeles, recomandările date sportivilor în timpul concursului trebuie să rezulte dintr-o aprofundată analiză a situației, cunoscînd că orice hotărîre pripită poate să influențeze negativ comportarea sportivilor, ba, mai mult, să-i dezorienteze.

Urmărind concursul, antrenorii își notează operativ comportarea sportivilor în diferite faze de joc, execuțiile tehnice, greșelile comise etc. și astfel adună date prețioase pentru elaborarea conținutului viitorului ciclu săptămînal de lecții.

În cazul în care concursurile prevăd pauze regulamentare, antrenorii caută să le folosească cît mai util. În primul rînd iau măsuri pentru asigurarea igienei individuale a sportivilor, se îngrijesc ca aceștia să găsească gata pregătite răcoritoarele sau stimulentele obișnuite (suc de fructe, zahăr, lămîi, ceaiuri, cafele). Medicii dau îngrijirile necesare sportivilor care au ușoare traumatisme și tot la indicațiile lor se efectuează și masajul sportiv. Concomitent cu măsurile respective, se recomandă ca sportivii să se odihnească în poziții cît mai comode, iar antrenorii, captînd atenția acestora, să le dea indicațiile necesare desfășurării în continuare a concursului.

În tot timpul pauzei, antrenorii caută să asigure o atmosferă de calm. În acest scop interzic intrarea în vestiare a persoanelor neavenite, iau atitudine față de eventualele discuții în contradictoriu ce pot interveni între sportivi etc. Pe baza indicațiilor date de antrenori este util ca sportivii să poarte discuții constructive, precizîndu-și și mai clar sarcinile de colaborare solicitate de rezolvarea situațiilor ce pot interveni în timpul concursului.

Odată intrați în teren, pînă la semnalul de începere a concursului sportivii efectuează scurte alergări, execuții tehnice, exerciții de mobilitate, toate acestea influențînd reactivarea atenției sportivilor, care, datorită pauzei, poate marca o relativă îndepărtare de la preocupările nemijlocit legate de desfășurarea concursului.

După terminarea concursului și odată cu întoarcerea sportivilor în vestiare, antrenorii acordă o deosebită atenție măsurilor menite să asigure restabilirea capacității de muncă a organismului. În această direcție, băile calde, masajul, oxigenarea, consumul de produse lactate și mai ales laptele, sucurile de fructe etc. sînt foarte binevenite. Medicii acționează în vederea sondării influenței efortului asupra organismului, recomandă măsuri cu privire la accelerarea restabilirii capacității de efort, indică eventualele tratamente ce urmează a fi efectuate în zilele următoare.

Potrivit celor enumerate, rezultă că antrenorii au datoria să combată practicile existente încă în unele locuri, corespunzător cărora, după concurs, sportivii părăsesc vestiarele doar la cîteva minute după încheierea acestuia. Respectarea măsurilor igienice menționate constituie o activitate la fel de importantă ca și desfășurarea unei lecții de antrenament sau a pregătirii pentru concursul propriu-zis și, în acest caz, sportivii trebuie să se supună neapărat normativelor riguroase implicate de refacerea capacității de muncă după eforturile intense.

III. PLANUL DE MUNCĂ AL ANTRENORULUI

În afara elaborării planurilor de pregătire ale sportivilor, potrivit atribuțiilor ce le revin în lumina regulamentelor de funcționare, antrenorii întocmesc un plan de muncă propriu, pe care îl supun aprobării biroului secției pe ramură de sport.

Planul de muncă al antrenorului este alcătuit pentru întreaga durată a anului competițional și cuprinde următoarele activități :

— Activitatea de instruire, care se referă la numărul orelor incluse în planul de pregătire anual al sportivilor.

— Activitatea metodică, aceasta cuprinzînd preocupări referitoare la alcătuirea documentelor de planificare, precum și la diferite teme ce urmează a fi cercetate de-a lungul anului respectiv.

— Ridicarea nivelului politic și profesional, acesta incluzînd principalele preocupări ale antrenorului în direcția lărgirii culturii de specialitate și educației sale cetățenești

— Sarcinile speciale ce le revin în calitate de membri ai colegiilor de antrenori sau ca urmare a unor îndatoriri stabilite de organele de conducere ale asociației sau cluburilor sportive.

Forma și conținutul planului de muncă al antrenorului pot fi concretizate potrivit modelului din pag. 532—533.

ASOCIAȚIA ....

SECȚIA ....

PLAN DE MUNCĂ PE ANUL COMPETIȚIONAL ....

Nr. crt.	Acțiunea	Termen de îndeplinire	Data îndeplinirii	Observați
1	I. Activitatea de instruire. Efectuarea a 820 ore de instruire			
2	30 de ore pt. organizarea Cupei Tineretului (vară și iarnă)			
1	II. Activitate metodică			
2	Alcătuirea documentelor de planificare a echipei	5 I	5 I	
	Publicarea a două articole în presa de specialitate			
	a) Care sînt procedeele prin care se poate dezvolta viteza de reacție necesară însușirii exercițiilor de gimnastică la sol cat. II	22 II	22 II	S-a întîrziat din cauza completărilor cerute de redacția ziarului „Sportul popular“

	b) Despre metodica învățării exercițiilor de cat. II la calul cu mînere	11 V	11 V	
3	Studierea unor complexe de exerciții fizice care să constituie indici obiectivi de apreciere a calităților motrice.	25. XI	25 XI	Lucrarea are caracter de cercetare metodică și va fi expusă într-o ședință a colegiului de antrenori
	III. Ridicarea nivelului politic și profesional			
	a) Urmărirea cursului de învățămînt politic	perman.		Se vor întocmi cca 10 extrase privind pregătirea fizică
	b) Citirea revistei Educație fizică și sport	,,		
	c) Studierea lucrării „Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan“	15. VIII		Vor fi întocmite 25-30 de fișe rezumat privind particularitățile efortului în diferitele acțiuni tehnico-tactice
	d) Studierea broșurii „Antrenamentul autogen“.	1. X		
	IV. Sarcini speciale			
1	Membru al colegiului de antrenori			
2	Organizarea unei demonstrații a secției de gimnastică în două asociații sportive de la sate			

Bibliografie

ENGELS, FR. — **Anti-Dühring,** ed. a III-a, Bucureşti, E.S.P.L.P., 1955.

MARX, K. — **Capitalul.** vol. I, ed. a II-a, Bucureşti, Editura P.C.R., 1948.

MARX, K., ENGELS, FR. — **Opere,** vol. XIII, Ed. rusă.

LENIN, V. I. — **Opere,** vol. XIV, Bucureşti, E.S.P.L.P., 1954.

LENIN, V. I. — **Sarcinile uniunilor tineretului,** Bucureşti, Editura tineretului, 1949.

CEAUŞESCU, NICOLAE — **Expunere cu privire la programul P.C.R. pentru îmbunătăţirea activităţii ideologice, ridicarea nivelului general al cunoaşterii şi educaţia socialistă a maselor, pentru aşezarea relaţiilor din societatea noastră pe baza principiilor eticii şi echităţii socialiste şi comuniste, din 3.XI.1971,** Bucureşti, Editura politică, 1971.

CEAUŞESCU, NICOLAE — **Expunerea la consfătuirea de lucru a activului de partid din domeniul ideologiei şi al activităţii politice şi cultural-educative,** ziarul Scînteia nr. 8845, din 13 iulie 1971.

* * * — **Congresul al X-lea al P.C.R., Bucureşti, Editura politică,** 1968.

* * * — **Salutul C.C. al P.C.R. şi Consiliului de Miniştri adresat Conferinţei pe ţară a mişcării sportive,** Bucureşti, Editura C.N.E.F.S., 1967.

* * * — **Lucrările Conferinţei pe ţară a mişcării sportive,** Bucureşti, Editura C.N.E.F.S., 1967.

* * * — **Legea cu privire la dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport,** Bucureşti, Editura C.N.E.F.S., 1967.

BRAN, E. L. — **Metodica predării exerciţiilor de atletism,** Bucureşti, Editura didactică şi pedagogică, 1965.

BÖTTSCHER, H. — **Mecanica cibernetică în pedagogia sportivă,** Bucureşti, Sportul peste hotare nr. 40, 1969.

DEMETER, A. — **Fiziologia educaţiei fizice şi sportului,** Bucureşti, Editura Stadion, 1970.

DEMETER, A., GEORGESCU, M. — **Probleme şi perspective în fiziologia antrenamentului sportiv contemporan,** Simpozionul ştiinţific internaţional, Mamaia, 1969.

DEMETER, A. — **Aspecte E.E.G. la sportivi în timpul antrenamentului prin contracţii izometrice,** Bucureşti, Rev. Studii şi cercetări de fiziologie nr. 4, 1964.

DUMAZEDIER, J. — **A propos du retard de la réflexion sociologique sur l'éducation physique et sportive.** Actas del Congreso Mundial de Education Fisica y Deportiva, Madrid, 1968.

EPURAN, M. — **Psihologia educaţiei fizice,** Bucureşti, E.D.P., 1962.

FLORESCU, C., DUMITRESCU, V., PREDESCU, A. — **Despre metodica dezvoltării calităţilor fizice,** Bucureşti, Editura U.C.F.S., 1964.

GEORGESCU, FL. — **Educaţia fizică şi sportul — fenomen social,** Bucureşti, Editura Stadion, 1971.

GEORGESCU, M., DRĂGAN, I., STĂNESCU, I. — **Probleme medicale ale antrenamentului sportiv,** București, Editura U.C.F.S., 1964.

GHIBU, E. — **Lecția de educație fizică,** București, Editura U.C.F.S., 1957.

GHIBU, E. — **Principalele cerințe ale antrenamentului sportiv modern,** Simpozionul științific internațional, Mamaia, 1969.

GHIBU, E., TODAN, I. — **Sportul românesc de-a lungul anilor,** București, Editura Stadion, 1970.

GROLL, E. — **Idee und Gestalt der Leibeserziehung von heute,** Österreichischer Budesverlag, Viena, 1960.

HOFFMANN, B. — **Original Functional Isometric Contraction (system of stating contraction),** York Pennsylvania, The Bob Hoffman Foundation, 1962.

IONATH, U. — **Circuit Training,** Verlag Bartels und Wernitz, Berlin, 1961.

KIRIȚESCU, C. — **Palestrica,** Editura U.C.F.S., București, 1964.

KRESTOVNIKOV, A. N. — **Studii de fiziologie a exercițiilor fizice,** București, Editura C.F.S., 1952.

KUNST-GHERMĂNESCU, I. — **Handbal în 7,** ed. a II-a, București, Editura U.C.F.S., 1966.

KUNATH, P. — **Zu eingen sozialpsichologischen bedingugen hoher sportlicher leistungen am beispiel des strassenrad-sportes.** Actas del Congreso Mundial de Education Fisica y Deportiva, Madrid, 1968.

LE BOULCH, J. — **L éducation physique et sportive voie d'integration social.** Actas del Congreso Mundial de Education Fisica y Depcrtiva, Madrid, 1968.

MALIȚA, M. — **Arta sau știința conducerii,** București, Revista Forum nr. 2, 1971.

MATVEEV, D. — **Științele și problemele practice ale sportului de performanță,** București, Sportul peste hotare nr. 25, 1967.

MATVEEV, L. P. — **Cum se organizează antrenamentul pe întreg ciclul anual,** Moscova, Rev. Teoria i praktika fiziceskoi kulturî nr. 5, 1964.

MATVEEV, L. P. — **Bazele teoretico-metodice ale sportului de mare performanță,** Simpozionul științific internațional, Mamaia, 1969.

MICHEV, D. — **Vîrste și performanțe record,** București, Sportul peste hotare nr. 20, 1966.

MOULET, R. — **Tendințele actuale ale antrenamentului modern — Belgia,** București, Sportul peste hotare nr. 8, 1965.

NORKINA, ASEEV, FLEROVSKI — **Munca intelectuală și cultura fizică,** București ,Editura C.F.S., 1954.

NOVIKOV, A. D. — **Teoria educației fizice,** București, Editura U.C.F.S., 1961.

NICU, AL. — **Funcțiile și unele implicații sociale ale sportului de performanță,** Simpozionul științific internațional, Mamaia, 1969.

OZOLIN, N. G. — **Zilele precompetiționale,** Moscova, Rev. Liogkaia atletika nr. 8, 1964.

PAVEL, A. — **Educația și pedagogia în perspectivă operațională,** București, Editura didactică și pedagogică, 1960.

P. MC. INTOSH. — **Sociologia sportului,** București, Sportul peste hotare nr. 35, 1967.

PUNI, A. T. — **Despre rolul, tehnica şi efectele metodice ale evidenţei instruirii sportive,** Bucureşti, Rev. Cultură fizică şi sport nr. 3, 1965.

PUNI, A. T. — **Pregătirea psihologică a sportivilor pentru competiţie,** Moscova, Rev. Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, 1964.

SEURIN, P. — **L'éducation physique dans le monde,** Edition Biére, Bordeaux, 1962.

STROESCU, A. — **Gimnastica,** Bucureşti, Editura didactică şi pedagogică ,1968.

ŞICLOVAN, I. — **Munca educativă în procesul antrenamentului sportiv,** Bucureşti, Editura U.C.F.S., 1964.

ŞICLOVAN, I. — **Diversificarea educaţiei fizice, cerinţă obiectivă a vieţii sociale contemporane,** Bucureşti, Rev. Educaţia fizică nr. 1, 1971.

TEJLY, Z. — **Despre unele probleme ale educaţiei fizice de masă din R. S. Cehoslovacă,** Bucureşti, Sportul peste hotare nr. 23, 1966.

TEODORESCU, L., PREDESCU, A. — **Probleme de antrenament în jocurile sportive,** Bucureşti, Editura U.C.F.S., 1962.

TEODORESCU, L. — **Despre tactica sportivă,** Bucureşti, Editura U.C.F.S., 1965.

ULMEANU, FL. C. — **Medicina culturii fizice,** Bucureşti, Editura medicală, 1965.

VIALAR, P. — **Pentru o doctrină sportivă,** Atena. The international Olimpic Academy, 1963.

VOICULESCU, I. C., PETRICU, I. C. — **Anatomia şi fiziologia omului,** Bucureşti, Editura medicală, 1964.

WAJNY, Z. — **Planul de antrenament cu o perfecţiune progresivă,** Bucureşti, Sportul peste hotare nr. 29, 1967.

* * * — **Antrenamentul cu intervale.** Culegere de articole, Sectorul de documentare şi informare ştiinţifică al C.N.E.F.S., 1967.

* * * — **Antrenamentul în circuit.** Culegere de articole, Sectorul de documentare şi informare ştiinţifică al C.N.E.F.S., 1966.

* * * — **Antrenamentul psihotonic,** Culegere de articole, Centrul de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S., 1968.

* * * **Cibernetica şi cultura fizică.** Culegere de articole, Sectorul de documentare şi informare ştiinţifică al C.N.E.F.S., 1967.

* * * — **Contribuţii la sociologia culturii de masă,** Editura Academiei R. S. România, 1970.

* * * — **Conţinutul şi metodica antrenamentului sportiv,** Bucureşti, Editura Stadion, 1971.

* * * — **Cultura şi socialismul,** Editura ştiinţifică, 1971.

* * * — **Dicţionar de pedagogie contemporană,** Bucureşti, Editura Enciclopedică Română, 1969.

* * * — **Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament,** Bucureşti, Centrul de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S., 1971.

* * * — **Studii de sociologie ,psihologie, biologie şi metodică a educaţiei fizice şi sportului,** Bucureşti, Editura Stadion, 1971.

Cuprins

PARTEA I

BAZELE GENERALE ALE TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Cap. I. **Obiectul, sarcinile și metodele de cercetare științifică ale teoriei educației fizice și sportului** 7
- *I.* Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității de mișcare (motrice) a oamenilor, obiect al teoriei educației fizice și sportului 7
- *II.* Educația fizică și sportul — activități sociale . . 12
- *III.* Dezvoltarea teoriei educației fizice și sportului ca disciplină științifică 22

Cap. II. **Izvoarele și metodele de cercetare științifică ale teoriei educației fizice și sportului** 43
- *I.* Izvoarele teoriei educației fizice și sportului . 43
- *II.* Metodele de cercetare științifică ale teoriei educației fizice și sportului 46

Cap. III. **Categoriile teoriei educației fizice și sportului** . . 56
- *I.* Educația fizică 57
- *II.* Sportul 67
- *III.* Antrenamentul sportiv 72

Cap. IV. **Rolul conducător al P.C.R. privind orientarea educației fizice și sportului din patria noastră** 82

Cap. V. **Idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului** 92
- *I.* Însemnătatea idealului în domeniul educației fizice și sportului 92
- *II.* Scopul educației fizice și sportului 98
- *III.* Funcțiile educației fizice și sportului 99
- *IV* Obiectivele educației fizice și sportului 116

Cap. VI. **Sistemul de educație fizică și sport din R. S. România** 121
- *I.* Noțiunea de sistem de educație fizică și sport . . 121
- *II.* Trăsăturile sistemului nostru de educație fizică și sport 123

Cap. VII. **Mijloacele educației fizice și ale antrenamentului sportiv** 128
- *I.* Sistemul mijloacelor educației fizice și ale antrenamentului sportiv 128
- *II.* Definiția exercițiului fizic 130

II. Conținutul și forma exercițiilor fizice 133
V. Clasificarea exercițiilor fizice 137
. Cerințele de bază ale predării exercițiilor fizice în scopul realizării obiectivelor educației fizice și antrenamentului sportiv 139
I. Factorii naturali de călire a organismului și condițiile igienice ca mijloace asociate ale educației fizice și antrenamentului sportiv 142
II. Diferențierea exercițiilor fizice și a întregului domeniu al priceperilor și deprinderilor motrice în activități distincte 143

PARTEA A II-A

DIDACTICA GENERALĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI A ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Obiectul didacticii generale a educației fizice și a antrenamentului sportiv și noțiunea de proces instructiv-educativ 185
Obiectul didacticii generale a educației fizice și a antrenamentului sportiv 185
Educația fizică și antrenamentul sportiv, procese instructiv-educative 186
Însemnătatea modelelor de instruire în procesul educației fizice și antrenamentului sportiv 193
Componentele procesului instructiv-educativ . . . 199
Documentele care stabilesc conținutul instruirii celor antrenați în practicarea exercițiilor fizice . . . 212
Principiile didactice 218
Metodele de instruire și de educare 228
Determinarea noțiunilor metodă de instruire și procedeu metodic 228
Sistemul metodelor și procedeelor de instruire a subiecților angrenați în practicarea exercițiilor fizice . 229
Cerințele generale ale folosirii metodelor de instruire . 232
Particularitățile folosirii metodelor de instruire . . 234
Metodele de educare socialistă a celor antrenați în practicarea exercițiilor fizice și sportului . . . 269
Formele de organizare a procesului instructiv-educativ 298
Noțiuni introductive 298
Desfășurarea procesului instructiv-educativ pe clase echipe sau grupe de sportivi și pe lecții 299
Lecția — formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ 301

IV. Structura și tipurile de lecții 310
V. Alcătuirea și desfășurarea planului de lecție . . . 316
VI. Pregătirea cadrului de specialitate pentru lecție . . . 330
VII. Analiza lecției 331
VIII. Alte forme de organizare a procesului instructiv-educativ 332
Cap. V. **Obiectul, problemele și sarcinile teoriei antrenamentului sportiv** 335
I. Obiectul teoriei antrenamentului sportiv 335
II. Problemele teoriei antrenamentului sportiv . . . 337
III. Sarcinile teoriei antrenamentului sportiv 338
Cap. VI. **Mijloacele și componentele (factorii) antrenamentului sportiv** 342
I. Mijloacele antrenamentului sportiv 342
II. Componentele (factorii) antrenamentului sportiv . . 344
III. Particularitățile îmbinării componentelor antrenamentului în diferite ramuri de sport 370
Cap. VII. **Selecționarea sportivilor și particularitățile predării componentelor antrenamentului la diferitele categorii de sportivi** 379
I. Selecționarea sportivilor — măsură de primă însemnătate în activitatea sportivă 379
II. Particularitățile predării componentelor antrenamentului la diferite categorii de sportivi 388
Cap. VIII. **Principiile antrenamentului sportiv și cerințele metodice generale ale acestuia** 407
I. Noțiuni introductive 407
II. Principiile antrenamentului sportiv 408
III. Cerințele metodice generale ale antrenamentului sportiv 412
Cap. IX. **Planificarea și evidența antrenamentului sportiv** . 427
I. Însemnătatea planificării antrenamentului sportiv . 427
II. Cerințele generale ale planificării antrenamentului sportiv 428
III. Conținutul și metodica elaborării planului de perspectivă al pregătirii sportivilor 434
IV. Conținutul și tehnica elaborării planului de pregătire anual 442
V. Conținutul și metodica elaborării planurilor de pregătire pe etape 491

VI. Particularitățile lecției de antrenament 506
VII. Evidența activităților sportivilor în procesul antrenamentului sportiv 520
Cap. X. **Pregătirea sportivilor pentru susținerea concursurilor** 523
I. Ședințele de pregătire și de analiză ale concursurilor 523
II. Indicații organizatorice și metodice cu privire la desfășurarea zilei de concurs 526
III. Planul de muncă al antrenorului 532

Bibliografie 535

Redactor : Gabriela Ionescu
Tehnoredactor : N. Panaitide
București 1972

Coli tipar : 34

I. P. Oltenia Craiova
Str. Mihai Viteazul nr. 4
Comanda nr. 141.